



## Zoneterapi

Sano tilbyder zoneterapi som supplement til din fysiske træning og behandling.

# ZONETERAPI - FODENS SPEJL AF KROPPEN

Zoneterapeuter ser foden som et spejl af kroppen. Hver fodzone svarer til et bestemt område i kroppen, og ved at påvirke zonen med en særlig manuel trykteknik opnås en reaktion i kroppen.

Hensigten med behandlinger er at sætte kroppens egen proces i gang med at genoprette balance og ligevægt.

## **Hvornår anvendes zoneterapi?**

Zoneterapi bruges fx ved smerter i led og muskler, stress, kredsløbsbesvær, søvnproblemer, fordøjelsesproblemer, allergi, hovedpine, nedsat fertilitet, gener ved overgangsalder m.fl.

## **Hvordan foregår behandlingen?**

Behandlingen foregår ved trykmassage på føddernes over- og underside og enkelte steder på underbenene. De enkelte reflekszoners ømhedsgrad, hudens tilstand m.m. giver mig - sammen med det du fortæller mig - et billede af, hvor jeg vha. behandlingen kan hjælpe kroppen.

## **Typiske reaktioner efter zoneterapi, som typisk ses i starten**

Afslapning, træthed og god søvn  
Tørst, Øget vandladning, koncentreret urin  
Rumlen i maven, ændring i mavefunktion  
Udskillelse af sekreter, fx fra næse eller svælg  
Kortvarigt kuldsvær  
Forbigående opblussen af symptomer  
Følelsesmæssige reaktioner

## **Basisbehandling**

Zoneterapi kan bruges som en basisbehandling, hvor alle zoner arbejdes grundigt igennem.

Det er rart og kan give kroppen et boost af velvære og afslapning.  
Varighed 45 minutter pris kr. 470,-

## **Fuld behandling**

Størst mulig effekt opnås ved en mere individuelt tilpasset og målrettet behandling. Der arbejdes dybere og i flere detaljer. Fokus er mere på de ubalancer, symptomer og gener, du har.

## Ofte vil jeg her kombinere fodzoneterapi med fx

Zoneterapi på ører og ansigt

Akupressur

Akupunktur

Varighed 60 minutter pris kr. 570,-

Du får rabat på hver 3. behandling, som koster kr. 490,-

Som medlem af sygeforsikringen `danmark` kan du få tilskud til zoneterapi.

## Forløb

På forhånd kan det være svært at sige, hvordan kroppen reagerer og hvor mange behandlinger, der skal til. Når du kommer til mig anden gang, er det vigtigt for mig at få at vide, hvordan du havde det efter første behandling. Så ved jeg, om jeg skal justere behandlingen og om jeg kan "skrue lidt op" for intensiteten og måske også lære dig nogle teknikker, så du kan hjælpe dig selv mellem og efter behandlingerne hos mig.

## Et forløb kan typisk se sådan ud

Zoneterapi 1-2 gange den første uge, dernæst med ca. en uges mellemrum og med længere og længere intervaller. Der kan også veksles mellem zoneterapi, ansigtsrefleksterapi og akupunktur.

## Min baggrund

Jeg er uddannet klassisk zoneterapeut med ekstra uddannelse som ansigtsrefleksterapeut. Jeg har mange ekstra kurser, f.eks. i ørezoneterapi, smerter i bevægeapparatet, fordøjelse, barnløshed, babybehandling, japansk lifting m.fl. Jeg kombinerer ofte forskellige metoder.

## Book en tid

Du er meget velkommen til at kontakte mig for en snak – det er helt uforpligtende. Du kan også ringe eller sende en SMS, hvis du ønsker at bestille en tid.

Venlig hilsen

Jane Holm Svensson  
Mobil (SMS) 28 34 15 08





**Sano** Skælskør  
**Sano** Middelfart  
**Sano** Aarhus

Telefon 7879 0070  
[www.sanocenter.dk](http://www.sanocenter.dk)

