



Therapeutische Frauen-Massage (TFM)

Sanfte Berührung, die in der Tiefe wirkt –
körperlich und seelisch.

Die Therapeutische Frauenmassage (TFM) ist eine behutsame und zugleich tiefgreifende Methode, entwickelt speziell für Frauen in all ihren Lebensphasen.

Sie ist Teil der komplementären Frauenheilkunde und kombiniert Elemente aus:

- Lymphdrainage
- Reflexzonenarbeit
- Akupressur
- struktureller Arbeit

So können Verspannungen gelöst, das Hormonsystem reguliert und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Auch Säuglinge, Kinder und Jugendliche profitieren von den weichen, fließenden Griffen – etwa bei Bauchschmerzen, Infekten, Regulationsproblemen oder in der Pubertät.

Ich biete die TFM in Herne (an der Grenze zu Bochum) an – als wohltuende, ganzheitliche Begleitung bei Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt, Rückbildung, Wechseljahren und gynäkologischen Beschwerden.



0176-40441772



info@frauenwohl-babyglueck.de



<https://frauenwohl-babyglueck.de>



Praxis: Bochumer Str. 229, 44625 Herne



Carina Welzel

Doula-Geburtsbegleiterin & Geburtstrauma-Beraterin
Still- und Elternberaterin & Kursleiterin für
Schwangerschaft, Geburt und Babys 1. Lebensjahr

Ich arbeite mit Wissen, Intuition und Achtsamkeit – und begleite Frauen in ihren körperlichen wie auch inneren Wandlungsprozessen.

So kann die TFM in jeder Lebensphase unterstützend wirken.

Schwangerschaft

- Linderung von Übelkeit, Ödemen und Ischialgien
- Unterstützung bei Ängsten und innerer Unruhe
- Entspannung bei Verspannungen oder Schmerzen im Bewegungsapparat
- Begleitend bei Schwangerschaftsdiabetes
- Ganzheitliche Geburtsvorbereitung

Rückbildung

- Unterstützung der Rückbildung von
 - Gebärmutter
 - Blase
 - Beckenboden
- Linderung von Nackenverspannungen
- Unterstützung der Narbenheilung

Stillzeit

- Anregung des Milchflusses
- Abschwellende Wirkung bei Spannungsgefühlen in der Brust
- Unterstützung bei beginnender Mastitis
- Förderung von Ruhe, Vertrauen und Bindung

Gynäkologische Beschwerden

- Begleitend bei Endometriose, PCO-Syndrom, Myomen oder Zysten
- Unterstützung bei Zyklusunregelmäßigkeiten, PMS oder Blutungsstörungen
- Linderung bei Gebärmutter senkung, Harninkontinenz und Hämorrhoiden

Entspannung & Ausgleich

- Tiefgehende Entspannung und Gelassenheit
- Regulation des Nervensystems
- Förderung innerer Ruhe und erholsamen Schlafs

Babys & Kleinkinder

- Hilfe bei Bauchschmerzen, Koliken oder Verdauungsproblemen
- Unterstützung bei Unruhe, Zahnen und Schlafstörungen
- Stärkung des Immunsystems und der Regulation
- Förderung der Bindung und Entspannung

Wechseljahre

- Unterstützung bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen
- Ausgleich bei Unruhe, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen
- Förderung eines erholsamen Schlafs
- Entgegenwirken von hormonellbedingter Gewichtszunahme

Kinderwunsch

- Unterstützung bei Hormonregulation
- Förderung der Durchblutung von Gebärmutter und Eierstöcken
- Entspannung und Stressreduktion
- Stärkung der Empfängnisbereitschaft

Pubertät

- Linderung von Regelschmerzen
- Förderung der Durchblutung und Lösung von Spannungen
- Stärkung von Körper- und Selbstbewusstsein
- Ausgleich des Hormonhaushalts, Verbesserung des Hautbildes

Trauer, Verlust, Trauma

In Zeiten von Schmerz, Überforderung oder innerer Leere hilft die TFM, wieder ins Körpergefühl zu finden, Spannungen zu lösen und Stabilität zu gewinnen.

Sie kann dabei unterstützen, Erlebtes sanft zu integrieren und Ängste loszulassen.

Auch als liebevoller Geschenkgutschein erhältlich



Mehr Informationen und Buchung findest du auf meiner Homepage

