



**Ihr Wohlbefinden – Ihre Reise –  
beginnt heute mit.....**

**Eva Maria Sengfelder**

Ich bin Ausbilderin für *Abdominaltherapie* in Weismühl 3 a, Simbach  
am Inn, Niederbayern und leidenschaftliche *Abdominaltherapeutin*.

<https://www.belizepathways2wellbeing.com/abdominal-therapy>

E-mail: [evabzpathways@gmail.com](mailto:evabzpathways@gmail.com)

WhatsApp: +49.151.63468943

Beratung zur *Abdominaltherapie* ist sowohl persönlich  
als auch online möglich.

*Fragen Sie nach mehr Details.*

*Um eine\*n Therapeuten\*in zu finden, mehr über die Ausbildung zu  
erfahren, oder um mehr über Abdominaltherapie zu erfahren, besuche*

*[www.abdominaltherapycollective.com](http://www.abdominaltherapycollective.com)*

ABDOMINAL  
THERAPY  
COLLECTIVE



**Entdecke die Kraft der  
Abdominal Therapy**

Begib dich auf die Reise zum  
Wohlbefinden im Bauch!





## Eine Einführung in die Tradition der *Abdominaltherapie*

Dieses altehrwürdige Wellness-System ist in uralten Heiltraditionen verwurzelt. Eine der stärksten Wurzeln ist die Maya-Tradition. Dr. Rosita Arvigo, DN, lebt und praktiziert seit über 40 Jahren in Mittelamerika. Sie entwickelte diese Techniken, nachdem sie bei Don Eljio Panti, einem der letzten traditionellen Maya-Schamanen in die Lehre gegangen war.

Don Eljio war Rositas Freund und Mentor, und er gab ihr seinen Segen, dieses Wissen zu vermitteln. Dr. Rosita Arvigo hat die Fäden dieser alten Heiltraditionen mit ihrem wissenschaftlichen Verständnis verwoben und der Welt ein wohlgeformtes Geschenk der *Abdominaltherapie* gemacht

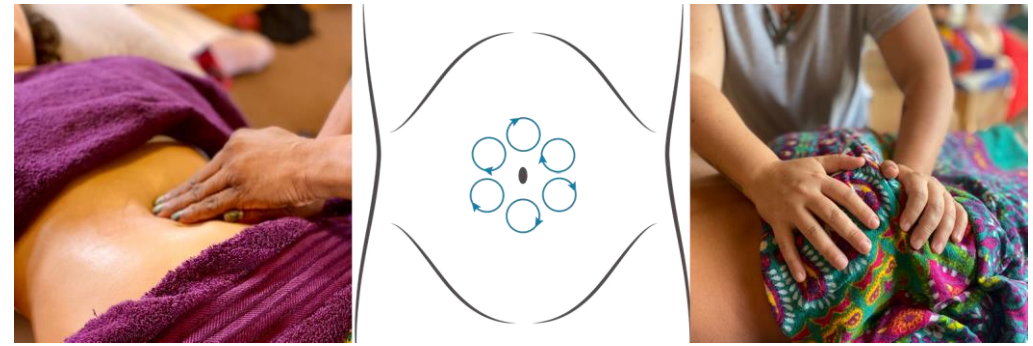
In einigen Regionen der Welt ist diese Arbeit als *Maya-Bauchmassage* bekannt.

*Abdominaltherapie* ist eine Mischung aus Massage- und Heiltechniken, die sich auf Körper, Geist und Seele bezieht, z. B. auf die Verdauung, die reproduktive Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Sie konzentriert sich auf die Organe, Muskeln und Faszien des Bauches, des Rückens, der Hüften und des Beckens

Im Wesentlichen regt die *Abdominaltherapie* den Nerven-, Blut-, Energie- und Lymphfluss an und unterstützt so den Körper dabei, sein natürliches Gleichgewicht, die sogenannte Homöostase, zu erreichen und zu erhalten. Die Ergebnisse können sein: Verbesserung von Rücken- und Hüftbeschwerden, Verdauung und Kreislauf sowie eine bessere menstruelle, reproduktive und sexuelle Gesundheit.

Bei der *Abdominaltherapie* steht die Aufklärung im Mittelpunkt. Therapeut\*Innen der *Abdominaltherapie* sind der Meinung, dass das Verstehen des Körpers zu mehr Selbstbestimmung und langfristiger Heilung führt. Aus diesem Grund wird Ihr\*e *Abdominaltherapie-Praktiker\*in* wertvolle Einblicke in Ihren Körper mit Ihnen teilen, die eine tiefe Verbindung zwischen Verständnis und Wohlbefinden ermöglichen.

Vor allem aber wird sie Ihnen zeigen, wie sie Ihren eigenen Bauch massieren können. Mit einer regelmäßigen Selbstmassage, der so genannten *Your Abdominal Massage (YAM)*, können Sie die positiven Auswirkungen Ihrer Behandlung aufrechterhalten und die Kontrolle über Ihr Wohlbefinden gewinnen.



## Eine *Abdominaltherapie*-Behandlung, zugeschnitten auf deine Bedürfnisse umfasst Folgendes:

### Ihre Gesundheitsgeschichte

Ein ausführliches Gespräch über Ihre früheren und aktuellen Gesundheitsprobleme und Ihre Gesundheitsziele.

### Massage

Massagetechniken, die auf den Bauch, den Rücken, die Hüften und das Becken ausgerichtet sind, um die Durchblutung der Bauchorgane und der damit verbundenen Gewebe und Faszien zu verbessern.

### Your Abdominal Massage (YAM) Anleitung

Lernen Sie kraftvolle Massagetechniken für die Selbstmassage, um den Nutzen Ihrer *Abdominaltherapie*-Sitzung zu erhöhen.

### Individuelle Empfehlungen

Ihr\*e *Abdominaltherapie-Praktiker\*in* kann unterstützende Maßnahmen vorschlagen, wie z. B. Bauchwickel, Kräuterdampfbäder, Rizinusölpackungen, Energieheilung, Kräutertinkturen und Anleitung zur gesunden Lebensweise.

### Verlauf der Behandlung

Ihr\*e *Abdominaltherapie-Praktiker\*in* ist bestrebt, auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, werden in der Regel mindestens 2-3 professionelle Sitzungen empfohlen, um die meisten Beschwerden effektiv zu behandeln. Einige Beschwerden können eine kontinuierliche Behandlung erfordern. Klient\*innen, die YAM konsequent in ihre Routine einbauen, berichten von einer deutlichen Verbesserung ihrer Symptome.

## Auf der Rückseite finden Sie die Therapeutin in Ihrer Nähe