

Praxis und Schule für TouchLife® Massage Köln



In ihrer Kindheit, erzählt Hanna Krstić, sei sie in einem serbischen Dorf einer taubstummen älteren Frau begegnet. „Wir trafen uns in der Küche einer Großtante und waren uns sofort zugeneigt.“ Per Körpersprache fanden sie spontan zu einer Kommunikation, die beiden Freude machte. Seitdem sei sie fasziniert „von den Menschen, dem Körper, dem Geist, dem Dazwischen. Und der Kraft der Berührung“. Heute, viele Jahre später, erleben ihre Klienten mitten in Köln-Nippes ähnlich berührende Momente. Im März 2010 hat die TouchLife-Praktikerin hier ihre neue Praxis bezogen. Die Räume strahlen Ruhe und Vertrautheit aus, sind hell und geschmackvoll eingerichtet. „Zeit zum Wohlfühlen“ steht an der Wand – passend gewählt. Denn genau das ist es, was man hier findet: eine Atmosphäre, die den Alltag für einen Moment vergessen lässt, einen Ort, an dem man Kraft schöpfen kann.



1995 begegnete Hanna Krstić erstmals der TouchLife Massage. Es handelt sich um eine ganzheitliche Methode, die 1989 von Frank B. Leder und Kali S. Gräfin von Kalckreuth begründet wurde. Sie entwickelten harmonische Griffabläufe und definierten fünf Pfeiler für eine ganzheitliche und anspruchsvolle Körperarbeit. Jeder Behandlung geht ein Gespräch voraus, erläutert Hanna Krstić, „in dem wir gemeinsam herausfinden, welches Körperteil massiert oder welche Kombinationsbehandlung wie angewendet wird“. Danach wählt die Massagelehrerin aus dem Grundrepertoire von über 100 Griffen, Akupressur- und Lockerungstechniken geeignete aus – einmalig, individuell und auf die persönlichen Bedürfnisse des Klienten abgestimmt. Die Massage beginnt und endet mit ruhendem Handkontakt, der auch während der Sitzung integriert wird. „Diese wohltuenden Berührungen sprechen das Energiefeld an, das jeden Menschen umgibt.“

Während der Behandlung widmet sich Hanna Krstić ausschließlich ihren Klienten. Die Tür ist geschlossen, das Telefon lautlos, es gibt nichts, was ablenken könnte. Indem sie sich ganz auf den Atem ihres Klienten fokussiert, steigert sich die Intensität der Behandlung und die achtsamen Berührungen werden intensiver wahrgenommen. Charakteristisch für die TouchLife Massage, die in der Regel als Genusserlebnis empfunden wird, ist der stete Wechsel zwischen sanfter und kraftvoller Berührung, zwischen schnellen, langsamen und ruhenden Passagen.

Die meisten Klienten gönnen sich diese Massage regelmäßig, um den Effekt der Entspannung zu erhalten und eine innere Gelassenheit zu erreichen. Sie vermittelt ein angenehmes Körpergefühl und steigert das Selbstbewusstsein in doppeltem Sinne. Man wird sich seiner bewusst und damit auch selbstbewusster. Neben einem körperlichen Wohlgefühl dient TouchLife auch der gesundheitlichen Vorsorge. Schließlich wird bei jeder Massage nicht nur das Muskelgewebe, sondern auch die Haut als wichtiges Schutz-, Sinnes- und Ausscheidungsorgan verwöhnt. Spezielle Halte- und Ausstreichgriffe regen den körpereigenen Energiekreislauf an und harmonisieren Blockaden. Dank starker Rück- und Wechselwirkung auf den gesamten Organismus lassen sich Stresshormone beschleunigt abtransportieren, was zur schnellen Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit beitragen kann.



„TouchLife bedeutet, das Leben zu berühren und vom Leben berührt zu werden“, sagt die engagierte Kölnerin. Aufgrund ihrer vielseitigen Erfahrung und Kompetenz gehört sie zu den lediglich sieben Stätten im deutschsprachigen Raum, an denen sich Menschen mit und ohne beruflicher Massage-Erfahrung zu TouchLife-Praktikern ausbilden lassen. Erster Schritt ist ein Einführungskurs, an dessen Ende die Teilnehmer in der Lage sind, eine Rückenmassage nach dieser besonderen Methode zu geben. Die Schüler erhalten eine fundierte Ausbildung in allem, was sie benötigen, um eigenverantwortlich und selbstständig wohltuende Massagen anbieten zu können, die die Gesundheit fördern. Und bei bestandener Prüfung bestätigt ein Arzt durch Stempel und Unterschrift auf dem Zertifikat das positive Ergebnis. Seit Herbst 2011 wird die Touchlife-Methode auch im Rahmen des neu eingerichteten Studiums „Bachelor of Science für Komplementärtherapie“ an der Steinbeis-Hochschule gelehrt.

PRAXIS UND SCHULE FÜR
TOUCLIFE® MASSAGE KÖLN

HANNA KRSTIĆ

Florastraße 25
50733 Köln

Telefon 02 21 / 7 60 23 12

www.hanna-k.de
www.touchlife.de