



Gesundheit Erholung

Thai-Massage: Gut für Körper, Geist und Seele

Neue Lebenskraft tanken

Traditionelle Thai Massage ist vergleichbar mit der Ayurveda-Massage und ist eine bewährte Entspannungs-Praktik. In Thailand dient sie der alltäglichen Gesundheitspflege und auch bei uns erfreut sie sich zunehmender Beliebtheit.

In der neuen Massagepraxis von Natnaree Chomngam im Zentrum von St.Gallen kann man in angenehmer Atmosphäre die verschiedenen ganzheitlichen Anwendungen an den Füssen oder am ganzen Körper geniessen. Alle TherapeutInnen haben die WatPo Thai Traditional Medical School, Bangkok oder eine vergleichbare Ausbildung absolviert.

Traditionelle Thai Massage
Bei der Nuad Thai Methode führt das Manipulieren der unsichtbaren «Thai Massage Linien» zur Stimulation der inneren Energien im Körper. Das sanfte Bewegen der Gelenke, das rhythmische Dehnen der Gliedmassen und Bearbeiten mit Daumen,

Handballen, Ellbogen und Füssen haben einen positiven Einfluss auf die Organe und fördern die Ausleitung von Giften aus dem Körpergewebe. Energie-Blockaden und Verhärtungen werden gelockert oder aufgelöst. Die Nuad Thai Massage wird auf einer Bodenmatratze ausgeführt. Beginnend bei den Füssen werden die Energielinien über Beine, Ober-



Das sanfte Bewegen der Gelenke ist eine der angewendeten Techniken.

körper, Schultern zum Kopf bzw. zu den Händen bearbeitet. Die spezielle Kräutertempel-Massage verbindet die Heilwirkung der Kräuter mit einer erholenden Massage. Dazu werden nach Thai-Medizin zahlreiche ausgewählte Kräuter-Essenzen wie Zitronengras, Bergamot, Tamarind, Kurkuma und Menthol usw. verwendet.



Natnaree Chomngam (r.) und ihr Team freuen sich auf Sie.

Entspannung pur
Entfliehen Sie dem Tagesstress für eine oder zwei erholsame Stunden. Geniessen Sie in beruhigender freundlicher Atmosphäre eine wohltuende Ganzkörpermassage. Oder verwöhnen Sie Ihre Füsse eine halbe Stunde mit einer erholsamen Fussmassage. Zum Rundum-Wohlfühl für Sie und Ihn gehören auch schön ge-

pflegte Hände und Füsse: Profitieren Sie von einer professionell durchgeführten Mani- oder Pedicure.

PLÖI NUAD THAI Massagepraxis
Natnaree Chomngam
Dipl. Nuad Thai Wat Po, Bangkok
Goliathgasse 37
9000 St. Gallen
Tel. 076 449 678 8

Herr Dr. med. Urs Benz

**Medical-Aesthetic
Fettabsaugen**



Wir sind umgezogen

Wir freuen uns, Sie am neuen Praxisstandort begrüßen zu dürfen.

Marktplatz 9 (Kantonalbank)
9400 Rorschach
Tel. 071 855 42 33
E-Mail: info@medicaaesthetic.ch
Internet: www.medicaaesthetic.ch

Worauf muss geachtet werden, um Haare wie die Promis zu haben?

Welche Frau will es nicht, schönes, üppiges und langes Haar. Fräulein Katzenberger, Angelina Jolie, Megan Fox, Carmen Geiss ja sogar auch Thomas Gottschalk hat es.

Leider hat es Mutter Natur nicht immer vorgesehen, dass wir uns diesen Wunsch sofort erfüllen können, wachsen Haare nur dort schnell, wo sie es nicht sollten.

Wer lange Haare haben möchte, muss also mehrere Jahre Geduld mitbringen. Geduld zählt bekanntlich nicht zu den Stärken der weiblichen Spezies und selbst wenn diese Tugend vorhanden ist, gibt es da immer noch das Problem mit der oft verteuerten «Übergangsfrisur». Auch die Dichte und Stärke unseres Haares ist nicht immer ein Geschenk Gottes.

Wir haben uns intensiv mit Haarverlängerungen beschäftigt, wurden doch in naher Vergangenheit enorme Fortschritte gemacht. In unseren Überlegungen zur idealen Hair Extension spielten die Aspekte - Herkunft vom Haar - der Weg des Haares - die Verbindungstechnik - der Tragekomfort - die Sichtbarkeit - eine wichtige Rolle.

100 % echtes Haar
Haare unserer qualitativ hochwertigen Haarverlängerung kommen aus Indien. Perfekte Hair Extensions sind nur mit hochwertigen Echthaar-Strähnen möglich. HOB verwendet daher ausschliesslich naturbelassenes und sorgsam gepflegtes Rohhaar, mit intakter Schuppenschicht, leider wird diese bei vielen Herstellern entfernt oder zerstört. Europäisches Haar ist üblicherweise in nur sehr geringen Mengen verfügbar. Ausserdem ist es meist chemisch behandelt und daher nicht geeignet. Afrikanisches oder chinesisches Haar entspricht nicht der Struktur europäischen Haares. Indisches Haar stellt die optimale Lösung dar. Auf Grund der gleichen genetischen Abstammung entspricht es der Grundstruktur des europäischen Haares am besten. Und glücklicherweise wird es von indischen Frauen im Rahmen des Hochzeitsrituals gepflegt und wurde nie chemisch behandelt.



Die perfekte Verbindung mit Ultraschall:

Mit dem System, mit welchem wir arbeiten, erreichen wir perfekte, haarschonende Verbindungen mit Ultraschall. Es muss drei wesentliche Kriterien erfüllen - die Verbindungsstelle darf nicht sichtbar sein - weder Eigenhaar noch Strähnen dürfen angegriffen werden - die Verbindung soll wieder lösbar sein. Kein Schweissen, keine Hülsen oder Knoten!

Die Haarverlängerung ist eine kostspielige Investition für unsere Kunden und somit sollte nur das Beste verwendet werden. Die Echthaare welche wir bei HOB House of Beauty einsetzen kosten im Einkauf 3x mehr als üblich eingesetzte Echthaare, keine Angst der Endpreis für Sie ist nicht höher...! Denn bei solchen Investitionen ist uns die Kundenzufriedenheit enorm wichtig, denn Erfolg haben wir, wenn die Kundin wieder eine Haarverlängerung bei uns machen will.

Patricia Grünenfelder,
Inhaberin HOB House of Beauty
St. Gallen & Mels

HOB House of Beauty
Langgasse 11
9008 St. Gallen
071 244 30 33
st.gallen@hob.ch
www.hob.ch

Mit der Traditionellen Chinesischen Medizin gegen seelische und körperliche Beschwerden



Tag der offenen Tür

Sa, 17.08., 9.00 – 16.00 Uhr / Di, 27.08., 14.00 – 19.00 Uhr
kostenlose persönliche Beratung (ohne Voranmeldung)
mehr Info: www.sun-med.ch

TCM Therapeut kann Ihnen bei folgenden Beschwerden helfen.

- Schmerzen bzw. Störung in Rücken, Schulter, Nacken, Ellbogen, Tennisellbogen, Gesicht, Knie, Hüfte, Fuss, Sehne, Kiefer, Zahn, Kopf, Migräne etc.
- Husten, Atemnot, Gehirn-, Gesichtslähmung, unruhige Beine, Krampf im Körper, Fieber
- Frauenbeschwerden (wie Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden, Schwangerschaft etc.)
- Magen-/Darmkrankungen, Bauchschmerzen, Blasenentzündung, Nierengproblemen, Urinproblem
- Nervosität, Konzentrationsschwäche, Schlafstörung, Depression, Burnout etc.
- Männerleiden (Prostata, Potenzstörung)
- Hörsturz, Gleichgewichtstörungen, Hirnschlag, Abnehmen, Kinderwunsch, Sehtörung usw.

SunMed

Praxis für traditionelle chinesische Medizin
Herliauerstrasse 77, 9200 Gossau, Tel: 071 385 80 80
www.sun-med.ch, kontakt@sun-med.ch
Öffnungszeiten: Mo-Fr 7:30 bis 19:00, Sa 8:00 bis 12:00 Uhr

Gutschein
kostenlose Beratung
bis 30.9.13 (Termin nach Vereinbarung)

TCM Therapeut war als TCM Arzt in China mit mehr als 20 Jahren Berufserfahrung. Von Krankenkassen anerkannt und kantonal bewilligt.