



Ganzheitliche Therapie – Ingrid Perg

- Die staatlich geprüfte Heilmasseurin Ingrid Perg bietet in ihrer neuen Praxis „pure your life“ in Lienz ganzheitliche Therapie, traumaorientierte Körpertherapie, Hypnose sowie Lebens- und Sozialberatung an.

Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Verbindung und Vernetzung von Körper, Seele (Psyche) und Geist (Mentalem). „Bei der Gesundwerdung sollte man Körper und Psyche gleichermaßen Aufmerksamkeit schenken. Das eine ohne das andere zu heilen, ist nicht möglich“, meint Ingrid Perg, die vor kurzem im Wirtschaftspark in Lienz ihre Praxis „pure your life“ eröffnet hat. Unter einer ganzheitlichen Körpertherapie versteht sie die Aktivierung mehrerer Systeme, wobei sie auf die individuelle Behandlung besonderen Wert legt. Das Aktivieren des **Lymphsystems** ist zum Beispiel nach Unfällen, bei postoperativen Zuständen, bei Wasseransammlungen im Zuge von Hormonumstellungen (Pubertät, Schwangerschaft, Menopause, Milchstau im Wochenbett) oft notwendig und wird idealerweise auch häufig in der Prävention eingesetzt.

„Des Weiteren ist für mich auch die **östliche Medizin** ein wichtiger Bestandteil in der ganzheitlichen Körpertherapie“, betont die Therapeutin. Über reflektorische Behandlungen

werden Reize gesetzt – beispielsweise durch **Ohr- oder Fußakupunkturbehandlung**. Diese Methoden werden bei den verschiedensten Organbeschwerden, aber auch zum Beispiel bei Gelenks-, Bandscheiben-, Schulter oder Knieproblemen eingesetzt. „Wir Menschen müssen verstehen lernen, dass in uns ein hochintelligentes Selbstregulierungsprogramm vorhanden ist, das physisch wie psychisch aktiviert werden kann. Durch die **Akupunkturbehandlung** (Ziehen der Meridiane) wird das Fließen der Lebensenergie angeregt“, so Ingrid Perg. Diese Energie in unserem Körper sieht sie wie ein Stromversorgungsnetz in einem Gebäude, bei dem das freie Fließen für das Funktionieren des ganzen Systems essenziell ist.

„Als Körpertherapeutin fühle ich mich verantwortlich, mich auch mit dem Thema **Trauma** zu beschäftigen. Traumata werden stark über den Körper gezeigt – bei Unfällen, Schocks, Operationen, Verlust, Gewalt usw.“, erklärt sie. Auch im Rahmen der psychologischen Beratung nimmt das

Thema „Trauma“ in der Praxis von Ingrid Perg viel Raum ein. „Nur wenn wir lernen, auf die Sprache unseres Körpers zu hören, können Traumata transformiert und aufgelöst werden“, so die Beraterin.

Die **Hypnose** sieht sie als eine gute Kommunikationsform mit bewussten und unbewussten Anteilen des Menschen. Mit Hypnose kann man wunderbar auf mentaler Ebene arbeiten und auf die unbewussten Ressourcen und Selbstheilungskräfte zugreifen. Mit all ihren Behandlungsmethoden – besonders auch in der **Lebens- und Sozialberatung** – erarbeitet Ingrid Perg mit ihren PatientInnen und KlientInnen gemeinsam tiefgreifende, gründliche und vor allem auch nachhaltige Lösungen.

„pure your life“ - Ingrid Perg

Lebens- und Sozialberaterin
staatl. geprüfte Heilmasseurin

Amlacherstraße 12, A-9900 Lienz
Tel.: 0664/393 22 96
office@ingridperg.at
www.ingridperg.at