

---

## Tipps

> vor, während und nach der Behandlung:

- es ist ratsam, vor einer körpertherapeutischen Behandlung zu  **duschen**. Somit kann alles, was während der Behandlung aufgetragen wird, von der Haut gut aufgenommen werden und die Wirkung voll entfalten. Es besteht zudem die Möglichkeit auf ein Fussbad vor der Behandlung bei Mountain Anna Therapy. Es wäre schade, nach der Behandlung zu duschen, da die Öle u.a. noch nachwirken.
- **etwas kleines, leichtes essen**, aber nicht zu viel. Ein hungriger Magen kann irritieren und sich durch die Behandlung verstärken. Je nach Behandlung verbrauchen Körper & Geist Energie, was bei zu wenig Nahrung schnell müde machen kann. Zudem kann es schneller zu einer Unterzuckerung kommen (Achtung Diabetiker!!).
- ein Glas  **Wasser trinken**, jedoch nicht literweise (es wäre schade, die Behandlung zu unterbrechen, weil die Blase drückt). ;-) Wasser hilft, angesammelte Toxine über die Nieren auszuscheiden. Während einer Behandlung wird diese toxische Ausscheidung stark angekurbelt. Damit es keine Kopfschmerzen gibt, sollte vor sowie nach der Behandlung mind. je ein Glas stilles Wasser getrunken werden.
- Bitte  **pünktlich** zum Termin erscheinen.  **Genügend Zeit** vor- und nach der Behandlung einplanen. Stress schadet ja bekanntlich. Damit genügend Zeit zum Ankommen bleibt, ist es ratsam, nicht in letzter Minute einzutreffen. Auch nach der Behandlung sollte man sich nicht gleich ein riesiges Programm vornehmen. Körper & Geist reagieren unterschiedlich nach jeder Behandlung und es wäre schade, wenn die neu gewonnene Energie gleich wieder verpufft wird.
- Bitte das  **Handy** während der Behandlung auf  **lautlos** stellen.
- Falls zwingend über die  **Krankenkasse** abgerechnet werden muss: klären Sie das bitte im Vorfeld bei ihrer Krankenkasse ab. Das verhindert Missverständnisse.
- Für  **weitere Infos**: [www.mountain-anna.com](http://www.mountain-anna.com) - dort gibt es auch ein FAQ (Häufig gestellte Fragen) oder die Frage direkt an: [info@mountain-anna.com](mailto:info@mountain-anna.com)