Fragebogen vor deiner ersten Female Health Massage

Dieser kurze Fragebogen hilft mir, unsere gemeinsame Zeit gut vorzubereiten. Wir besprechen deine Angaben vor der Massage noch einmal in Ruhe. Bitte beantworte nur, was für die Massage relevant ist.

1 · Was wünschst du dir für deinen Termin?

☐ Entspannung / zur Ruhe kommen
☐ Ganzkörpermassage
☐ mehr Aufmerksamkeit für Bauch und/oder Becken
☐ Narbenarbeit
☐ Körperwahrnehmung
☐ etwas anderes: _____

2 · Gibt es ein Thema, das gerade Teil deines Lebens ist?

☐ Zyklus / Zyklusbeschwerden
☐ Endometriose
☐ Kinderwunsch
☐ Schwangerschaft
☐ Zeit nach Schwangerschaft/Geburt
☐ Perimenopause / Wechseljahre
☐ keines davon
☐ etwas anderes, das du mir mitteilen möchtest: _____

3 · Gibt es aktuell gesundheitliche Besonderheiten, Beschwerden oder Verletzungen, die für die Massage wichtig sein könnten?

_____
_____

4 · Gab es in letzter Zeit Operationen oder gibt es Narben, die wir berücksichtigen sollten?

☐ Nein ☐ Ja: _____

5 · Nimmst du Medikamente ein, die für eine Massage relevant sein könnten, oder gibt es eine ärztliche Empfehlung/Einschränkung, die ich kennen sollte?

☐ Nein ☐ Ja: _____

6 · Gibt es Allergien oder Unverträglichkeiten, insbesondere auf Öle, Duftstoffe oder Hautprodukte?

☐ Nein ☐ Ja: _____

7 · Gibt es Körperbereiche, die heute auf keinen Fall massiert oder berührt werden sollen?

_____

_____

8 · Bauch und Brust

Bauch und Brust können Teil der Female Health Massage sein, müssen es aber nicht. Wir besprechen das vor jeder Massage persönlich. Eine Angabe hier ist nur eine erste Orientierung und keine dauerhafte Einwilligung.

Bauch: ☐ grundsätzlich vorstellbar ☐ heute lieber nicht ☐ möchte ich erst besprechen
Brustbereich: ☐ grundsätzlich vorstellbar ☐ heute lieber nicht ☐ möchte ich erst besprechen

9 · Gibt es etwas, das dir hilft, dich bei einer Massage sicher und wohl zu fühlen?

z. B. vorher ankündigen, bevor ein neuer Bereich berührt wird; mehr/weniger Gespräch; bestimmte Lagerung oder Unterstützung

_____

_____

10 · Gibt es noch etwas, das du mir vor unserem Termin sagen möchtest?

_____

_____

Wichtig: Du kannst deine Wünsche und Grenzen jederzeit ändern - auch während der Massage. Eine Antwort in diesem Fragebogen verpflichtet dich zu nichts.