

Was bewirkt die Massage?

Grundsätzlich:

Massage tut JEDEM gut!

Denn wer lässt sich nicht gern verwöhnen?

Außerdem:

Massage bewirkt mit einfühlsamen Streichungen eine tiefe Entspannung.

Massage löst körperliche und seelische Verspannungen.

Massage regt die Durchblutung der Haut und der Muskeln an und beugt dem Muskelkater nach dem Sport vor.

Massage ist krampflösend.

Massage senkt den Pegel der Stresshormone im Körper.

Massage kann indirekt über ein Netzwerk von Nerven und Energiebahnen die Funktion der Organe steuern.

Massage regt die Ausschüttung von Hormonen im Verdauungstrakt an. Nährstoffe können so besser verarbeitet werden.

Massage regt den Lymphfluss an, der die Stoffwechselschlacken zu den Ausleitungsorganen Leber, Niere, Darm und Haut transportiert. Daher ist es ratsam, vor und nach jeder Massage ein großes Glas Wasser zu trinken, um die Entspannung und die Entschlackung zu unterstützen.

Medizinische Ganzkörpermassage kann angewendet werden bei:

- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- Erkrankungen des Nervensystems
- Durchblutungsstörungen
- Verspannungen
- Vegetative Störungen, z. B. durch Stress
- Schlaflosigkeit
- Lymphstauungen
- Bindegewebsschwäche
- Kopfschmerzen
- Übergewicht
- Aktivierung des Immunsystems

Sie sollte nicht angewendet werden:

- in den ersten 3 Monaten der Schwangerschaft
- in den ersten 3 Monaten nach einem Herzinfarkt
- in den ersten 3 Monaten nach einem Schlaganfall
- bei Trägern von Herzschrittmachern
- bei Venenentzündungen und Thrombose
- während akuten entzündlichen Prozessen bei Rheuma und Arthritis
- bei akuten Krebserkrankungen
- bei fieberhaften Erkrankungen

Folgende Massagen führe ich aus:

• **Hals-, Nacken- und Schultermassage**

Je nach Befinden erhalten meine Kunden unterschiedliche Streichungen, Knetungen und Vibrationen zur besseren Durchblutung der Muskulatur und des Bindegewebes. Ich löse Verspannungen und rege den Lymphfluss an.

• **Hals-, Nacken-, Schulter- und Rückenmassage**

Massagegriffe wie oben bezogen auf den ganzen Rücken einschließlich Beckenkamm und Hüftgelenke

• **Ganzkörpermassage**

Massagegriffe wie oben, dazu Walkungen, Reibungen und Klopfungen sowie Akupressurelemente ausgedehnt auf Hände/Arme und Füße/Beine

• **erweiterte Ganzkörpermassage**

Ich beziehe den Kopf, das Gesicht und den Bauch mit ein. Griffe, die dem Kunden besonders angenehm sind, kann ich mehrfach ausführen. Auf Problemzonen kann ich intensiver eingehen.

• **romantischer Wohlfühlabend**

Schenken Sie sich oder Ihre(m) r Partner/in einen ganz besonderen Abend nach einem anstrengenden Arbeitstag oder an einem ruhigen Wochenende. Sie erhalten ein romantisches Entspannungsbad in Ihrer eigenen Badewanne mit Musik, Kerzen und Aromaölen nach Ihrer Wahl und danach eine ganzheitliche Wohlfühlmassage von Kopf bis Fuß.