

## Preise

	Dauer	Preis	3er Gut-schein	5er Gut-schein
Hals-, Nacken-, Schultermassage	20 min	15 € *	43 €	67 €
Hals-, Nacken-, Schulter-, Rückenmassage	30 min	20 €	57 €	90 €
Ganzkörper- massage	60 min	40 €	114 €	180 €
erweiterte Ganzkörpermassage	90 min	55 €	157 €	260 €
romantischer Wohlfühlabend	75 min	75 €	auf Anfrage	

\* nur in Marzahn/Hellersdorf, Köpenick, Hohenschönhausen, Lichtenberg, Weißensee, Friedrichshain und Prenzlauer Berg, ansonsten 3 Massagen am Stück oder zuzüglich 5 € Anfahrt

### Kerstin Thronicke ärztlich geprüfte Massagefachkraft

Telefon: 030 / 542 80 74

Mobilfon: 0177 / 431 60 61

E-Mail: [k.thronicke@web.de](mailto:k.thronicke@web.de)

Demnächst auch unter: [www.ihre-masseuse.de](http://www.ihre-masseuse.de)

Während der Massagen bin ich telefonisch nicht erreichbar.  
Bitte haben Sie Verständnis dafür.  
SMS und E-Mail beantworte ich am selben Tag.

# Massage verleiht Ihnen Flügel...

Haben auch Sie Beschwerden im Bereich Ihrer  
Schulterblätter?

Fühlen sich Ihre Schultern und Ihr Rücken fest und  
verspannt an?

*Ich befreie Sie von den Verspannungen  
und Sie können wieder „fliegen“!*

Als ärztlich geprüfte Massagefachkraft **komme ich**  
mit meiner kompletten professionellen Ausrüstung  
**zu Ihnen und nicht Sie zu mir.**

Die **Vorzüge** einer mobilen Massage liegen für Sie  
auf der Hand:

- ☀ keine nervenden An- und Abfahrzeiten
- ☀ Sie bleiben in Ihrer gewohnten Umgebung  
oder bestellen mich in Ihr Büro oder ins Hotel
- ☀ Sie können den Zeitpunkt der Massage  
bestimmen
- ☀ Sie sind an keine Öffnungszeiten  
gebunden
- ☀ und Sie können nette Menschen, die schon  
alles haben, mit einem Geschenkgutschein für  
eine Wohlfühlmassage überraschen.

Was bewirkt die Massage ?

Grundsätzlich:

Massage tut JEDEM gut!

Denn wer lässt sich nicht gern verwöhnen?

Außerdem:

**Massage** bewirkt mit einflussamen 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 Stoffwechselfschlacken 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(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 Aromadölen nach Ihrer Wahl und danach eine ganzheitliche Wohlfühlmassage von Kopf bis Fuß.