

MASSAGEANWENDUNGEN

GANZHEITLICHE- INDIVIDUELLE GANZKÖRPERMASSAGE

(50 min oder 80 min)

Die ganzheitliche Massage ist eine der feinsten Künste und nicht nur eine Frage des technischen Könnens, sondern hat vorwiegend mit Einfühlungsvermögen, Achtsamkeit, Intuition und Kreativität zu tun.

Bei der ganzheitlichen Massage wird der Körper nicht nur als Haut- und Muskelpaket gesehen. Hier wird der Mensch in seiner Gesamtheit, mit all seinen Gefühlen, Einstellungen und Einzigartigkeiten wahrgenommen und behandelt.

Diese Massage wirkt auf Körper, Seele und Geist. Sie entspannt und löst Stress, reinigt und nährt die Haut.

In einem kurzen Gespräch werden Ihre Anliegen entgegengenommen und anschließend Ihre individuelle Behandlung durchgeführt.

Diese **Ganzkörpermassage** dient der **Regeneration und Harmonisierung** des gesamten Körpers.

FUßZONEN- MASSAGE

(50 min)

Die spezielle Massage der Reflexzonen an den Füßen kann Selbstheilungskräfte aktivieren und Ihren gesamten Körper in Schwingung und in Energiefluss bringen. Der gesamte Stoffwechsel wird angeregt.

GANZKÖRPERLYMPHDRAINAGE und ENERGIEZONEN- MASSAGE

über die Fußzonen

(50 min)

Bei der Ganzkörperlymphdrainage werden die Lymphbahnen am Fuß aktiviert. Somit können Schlacken abgebaut und Giftstoffe aus dem Körper transportiert werden. Diese Massage wirkt sehr entspannend.

Bei der anschließenden Energiezonenmassage werden durch sanfte Streichungen am Fuß die Energiezonen angeregt. Die Energien werden somit wieder zum Fließen gebracht

LOMI LOMI NUI

HAWAIIANISCHE TEMPELMASSAGE

(80 min)

Dieses hawaiianische Massageritual beruht auf alten Traditionen und symbolisiert die Reinigung von Körper, Geist und Seele. Das Ritual besteht aus den Elementen Massage, Bewegung und Energiearbeit. Langsame, sanfte Berührungen im Wechsel mit dynamischen Streichungen wirken sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene lösend.

Die Lomi Lomi Nui bringt die Lebensenergie ins Fließen, weckt die Lebensfreude und unterstützt den Veränderungs-/Transformationsprozess.



AYURVEDA KERALA MASSAGE

(80 min)

Diese ayurvedische Ganzkörpermassage hat ihren Ursprung in Südindien in der Stadt Kerala.

Ayurveda schafft die Grundlage für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Vielseitige Ölanwendungen beruhigen den Körper und helfen somit, Stress abzubauen. Die Selbstheilungskräfte und der Regenerationsprozess des Körpers werden sowohl auf körperlicher, als auch auf geistiger Ebene aktiviert.

Durch die warme „Ölung“ werden Schlacken und Giftstoffe gelöst und können ausgeleitet werden. Auf sanftem Weg führt diese Massage zur Tiefenentspannung und Leichtigkeit.

AROMAÖL- MASSAGE

(50 min)

Diese Massage unterscheidet sich von einer klassischen Massage durch sanfte Griffe. Verschiedene, wertvolle Aromen werden in die Haut einmassiert. Diese können, je nach Duft, auf den Körper und auf die Psyche entspannend oder anregend wirken.

SPORTMASSAGE

(50 min)

Bei dieser Kombi- Massage werden **Rücken, Beine und Füße** behandelt. Die verspannten Muskeln werden mit einem wärmenden Öl kräftig massiert. Zum Schluss wird ein Muskeltonik aus Zirbe, Arnika, Latsche, Thymian und Rosmarin auf die Beine aufgetragen.

ELASTISCHES TAPING

Kinesiotape (auch elastisches Taping genannt) wird bei verschiedenen Beschwerden und Verletzungen verwendet. Der körpereigene Heilungsprozess wird stimuliert, indem es Unterstützung und Stabilität bietet, ohne dabei die Beweglichkeit zu beeinflussen. Es fördert den Heilungsprozess, vermindert den Schmerz und ist ein wichtiger Teil der aktiven Behandlung.