

### **Tiefenentspannende Bein- und Fußmassage**

Die Bein- und Fußmassage hat eine sehr entspannende Wirkung, da die Anspannung des Körpers über die Beine abgeleitet wird und somit eine Tiefenentspannung eintritt. Die Beine und Füße werden mit Techniken aus der klassischen Massage sowie Fußreflexzonenmassage massiert. Die Massage wird mit einem Fußbad vorbereitet.

### **Fußreflexzonenmassage**

Bei der Fußreflexzonenmassage werden Verspannungen über eine spezielle Druckpunkt-massage gelöst. Der Fuß ist ein sehr beanspruchtes Körperteil und dankbar für jede Beachtung. Die Massage wird mit einem Fußbad vorbereitet.



*Alle Massagen mit hochwertigen, naturbelassenen Ölen*

### **Sportmassage Rücken oder Beine**

Bei der Sportmassage wird der Rücken bzw. die Beine mit kräftigen, klassischen Massagetechniken massiert. Hierbei lösen sich Verspannungen und es findet eine erhöhte Durchblutung sowie Stoffwechselanregung statt.

### **Rücken deluxe Massage**

Bei dieser Massage werden verschiedene Massagetechniken angewandt. Unter anderem kommen Bongers (Massagestäbe), Schröpfgläser und Techniken aus dem Shiatsu zum Einsatz. Diese bewirken eine tiefgehende Entspannung. Die Haut und Muskulatur wird optimal durchblutet und Verspannungen werden gelöst.



### **Hot Stone Massage**

Bei der Hot Stone Massage wird der Körper mit heißen Basaltsteinen massiert. Durch die Wärme der Steine kommt es zu einer tiefen Entspannung und das Gewebe wird optimal durchblutet und gelockert. Es kann zwischen einer Teilmassage auf der Körperrückseite oder einer Ganzkörpermassage gewählt werden.

*Bei Allergien informieren Sie mich bitte vor der Behandlung.*

*Es handelt sich bei allen Anwendungen um nicht therapeutische Maßnahmen und es werden auch keine Diagnosen gestellt.*

### **Massage in der Schwangerschaft**

Gerade gegen Ende der Schwangerschaft treten immer mehr Beschwerden auf und in diesem Zusammenhang häufig auch Rücken- und Nacken- schmerzen. Bei dieser Massage wird je nach Wunsch in Seitlage oder auch auf einem Massagestuhl massiert. Die Massage ist ab dem zweiten Trimenon zu empfehlen.

### **African Dream**

Eine wundervoll entspannende Ganzkörpermassage. Diese Wellnessanwendung findet man u.a. in afrikanischen Spaeinrichtungen. Es kommen verschiedene Massagetechniken wie Pressur, Streichung, Knetung und Dehnung zum Einsatz.



- > Begleitende Kinesiologie
- > Pilateskurse im Chi Loft
- > Termine online buchen