

Massageprogramm:

Hot-Stone-Massage



Auch Warmsteinmassage genannt, ist eine Massageform, welche aufgeheizte, meist basaltische Steine verwendet. Die Steine werden dabei auf eine Temperatur von 60 Grad erhitzt und daraufhin mit Massage-Öl versehen. Durch auflegen auf den Körper soll eine Entspannung der Muskeln, durch die von den Steinen angenommene Wärme, erfolgen. Zuerst wird der Körper mit wohl duftenden und angenehm temperiertem Öl eingerieben entlang der Wirbelsäule bis hinunter zu den Füßen. Durch die Wärme wird die Durchblutung stimuliert und die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff gefördert. Als Gesamtergebnis ist ein seelisches und physisches Gleichgewicht, allgemeines Wohlbefinden aber auch eine Aktivierung der körpereigenen Energiequellen zu spüren.

Fußreflexzonenmassage und Detox-Elektrolyse-Fußbad



Diese Behandlungsform gehört eher zu der Alternativmedizin und sorgt hauptsächlich für mehr Wohlbefinden, kann aber auch bei Durchblutungsstörungen eingesetzt werden. Speziell bei der Fußreflexzonenmassage wird der Fuß in mehrere Areale aufgeteilt die jeweils mit Nervensträngen mit einem Organ verbunden sein sollen. Man geht davon aus, dass Körperorgane und Körperbereiche sich in diesen Arealen „wieder spiegeln“. Die rechte Hälfte des Körpers ist dabei auf dem rechten Fuß abgebildet und die linke Seite auf dem linken Fuß. Wird nun ein Bereich des Fußes massiert, das in Verbindung mit einem Organ steht, kann dies durchaus positive Auswirkungen auf das betroffene Organ haben. Sollten im Gegensatz dazu Schmerzen beim Massieren eines bestimmten Areals auftreten, kann es möglich sein, dass das angesprochene Organ, erkrankt sein kann. Das Elektrolyse Fußbad trägt zur Entschlackung und Ent-

Kräuterstempelmassage



Die Kräuterstempelmassage ist eine thermische Behandlung asiatischen Ursprungs bei der der Körper mit hochwertigem warmen Öl und heißen Kräuterstempeln massiert wird. Die Öle dringen bis in die tiefen Hautschichten ein, regen den Stoffwechsel an und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Durch Streichung der Meridiane wird das Gleichgewicht im Körper wieder hergestellt. Die Behandlung wirkt absolut entspannend. Durch die Kräuterstempelmassage werden die Haut und das darunter liegende Lymphsystem aktiviert, zur Ausscheidung angeregt und die aufgenommenen Kräuteressenzen im ganzen Organismus verteilt um dort ihre Wirkung zu entfalten. Die Heilwirkung von Kräutern ist altbekannt. Die Behandlung bietet sich an bei: Stress, Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen und zur Stärkung des Immunsystems.

Taping



Bei einem Tape handelt es sich um ein elastisches, selbstklebendes, therapeutisches Tape aus einem dehnbaren, textilen Material, auf das ein Polyacrylatkleber aufgebracht ist. Unter Anwendung spezieller, unterschiedlicher Techniken („Taping“) wird dieses Tape auf die Haut aufgebracht und soll dort unterschiedliche Wirkungen erzielen. Die Materialeigenschaften sind derart gewählt, dass ein maximales funktionelles Bewegungsmaß (*free range of motion*) gewährleistet ist, um ein freies und heilungsorientiertes Training ermöglichen zu können. Dies stellt einen Unterschied zum konventionellen, unelastischen Tapeverband dar, dessen Wirkprinzipien auf Kompression, Schienung und Augmentation beruht. Das Tape ist luft-, feuchtigkeits- und flüssigkeitsdurchlässig. Es ist wasserbeständig, so dass es auch während des Duschens, beim Schwimmen und bei erhöhter

Schweißbildung (z. B. beim Sport) haften bleibt. Je nach äußeren Umständen hält es bis zu fünf Tage auf der Haut.

Samudra Massage



Die Samudra Massage dient nicht nur der Entspannung, sondern lässt die Energien fließen. Es wird viel Öl verwendet, und der Masseur arbeitet nicht nur mit den Händen, sondern mit dem gesamten Unterarm einschließlich der Ellenbogen. Die Bewegungen sind grundsätzlich fließend und leicht schaukelnd. Die Massage kann in ihrer Stärke variieren, auch innerhalb einer Behandlung. So kann sie sehr sanft und beruhigend sein, aber auch fordernd, in den Schmerz gehend, um tiefliegende Spannungen aufzulösen. Die Behandlung beginnt mit dem Rücken, im Anschluss wird der vordere Teil des Körpers behandelt.

Sportmassage



Die Massage konzentriert sich hauptsächlich auf die Bein- und Rückenmuskulatur. Sie eignet sich für jeden, der eine kräftige Massage bevorzugt. Sie bringt die stark stimulierten Muskeln nach dem Training zur Ruhe, regt die Durchblutung an und verringert dadurch die Regenerationszeit des Körpers und beugt Muskelkater vor. Nicht zu vergessen ist der entspannende und wohltuende Effekt dieser Massage. Bei der Sportmassage wird die Muskulatur tief geknetet, gerieben und intensiv ausgestrichen. Verspannungen und Verhärtungen werden gezielt bearbeitet, was auch schon einmal schmerzhaft sein kann. Außerdem werden die Muskeln zur Lockerung geschüttelt und/oder geklopft. Dies sind alles Techniken, die der

Entmüdung der Muskulatur dienen.

Thai-Yoga Massage



Die Thai-Massage besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen, Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassagen. Zehn ausgewählte Energielinien durchziehen den Körper als energetisches Netz und werden über sanfte Dehnungen von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. Die Thai-Massage stimuliert den Selbstheilungsprozess, lindert Beschwerden und ist eine Therapie der Energielinien des Körpers. BITTE bringen Sie ein T-Shirt & eine elastische Jogging-Hose mit.

Chinesische Kopf-Nacken-Schulter Massage



Durch ruhige und sanfte Berührungen können sich die Anspannungen des Alltags lösen. Die Durchblutung der Kopf- und Gesichtshaut wird dadurch gefördert. Gefäße, Nerven und Sinnesorgane werden gestärkt. Nacken und Schulterbereich werden integriert, schmerzhafte Verspannungen aufgespürt und ausgestrichen. Durch die Stimulation wird die Zirkulation der Lebensenergie (qi) gefördert.