

## Massagetherapien

### Klassische Massage



Mit verschiedenen Grifftechniken wird die Haut, die Muskulatur und der Sehnenbandapparat behandelt. Die Durchblutung wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Die Spannkraft der Muskeln wird erhöht und die Regenerationsphase nach dem Sport verkürzt. Sie entspannt Körper und Seele und fördert somit das Wohlbefinden.

### Sportmassage



Die Sportmassage ist eine Ergänzung zur klassischen Massage. Hier verwendet man die Griffe der klassischen Massage sowie weitere Ergänzungsgriffe und geht auf die Bedürfnisse des Sportlers sowie die speziellen Probleme beim Sport ein. Davon ausgehend, dass aktive Sportler robuster sind als evtl. gebrechliche ältere Personen, wird die Massage dementsprechend kräftiger durchgeführt und so der Körper auf eine bevorstehende körperliche Beanspruchung vorbereitet und durchblutet. Während des Sportes entstandene Krämpfe können mit den Dehnungsgriffen, die zur Sportmassage gehören, behandelt werden. Nach dem Sport wird regenerativ und lockernd massiert.

### Fussreflexzonenmassage



Die Füße widerspiegeln unseren Körper. Mittels Fingerdruck werden die reflektorischen Zonen günstig beeinflusst. Die Arbeit an den Füßen ist eine Organfernbehandlung, die körpereigene Kräfte mobilisiert.

### Relaxmassage mit Duftauswahl



In der Aromatherapie-Massage können die erlesenen ätherischen Öle ihre heilsame, stärkende und entspannende Wirkung über die Atemwege oder über die Haut entfalten. Die wohltuende Massage wirkt mit sanften Griffen sehr entspannend und steigert das Wohlbefinden.

### Chiro-Massage



Chiro leitet sich vom griechischen Wort "χίροσ (Chiros)" ab, was "Hand" und Massage bedeutet und wird als das Ausüben von Kraft oder Vibration auf Weichteile des Körpers definiert, um die Durchblutung, Beweglichkeit und Elastizität zu stimulieren oder bestimmte Schmerzen bzw. Symptome zu lindern. Die Chiro-Massage basiert auf der manuellen Anwendung einer bestimmten Art von Behandlung, die je nach der gewünschten Wirkung, Reibung, Druck, Schlag und Dehnung sein kann.

### Bambus-Massage



Leicht und dennoch bestimmt gleitet der Bambus über die Haut und beeinflusst so die darunterliegenden Strukturen. Mit unterschiedlichen dicken Bambusstäben rollt, klopft und streichelt der/die Masseur:in in rhythmischen Bewegungen über den Körper. Die Bambus-Massage wirkt sich sowohl entspannend, wie auch vitalisierend und anregend auf die Sinne aus. Durch die Wärme und an der Situation angepassten Stäben können Blockaden gelöst und die Durchblutung gefördert werden

### Hot-Stones Massage



Körper und Geist werden wieder in Einklang gebracht und durch die warmen Steine in Kombination mit einer harmonischen Massage können auch tiefliegende Verspannungen gelöst werden.

### Manuelle Lymphdrainage



Die Lymphe ist ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems. Wichtigste Aufgaben der Lymphgefäße sind Drainagen und Abtransport von Gewebeflüssigkeit. Durch schonende Griffe wird der Abtransport von Gewebeflüssigkeit gefördert. Der Körper wird entstaut.