

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.

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.

APM (Akupunkturmassage nach Radloff)

Die energetisch statische Behandlung wird mit einem Massagestäbchen durchgeführt. Sie wendet sich an den Energiekreislauf. Der energetische Teil der Behandlung wird durch eine spezielle und äusserst wirkungsvolle Becken-, Wirbelsäulen- und Gelenkbehandlung ergänzt.

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.

Lomi-Lomi-Nui

Diese besondere Massage stammt aus Hawaii und diente früher der physischen und spirituellen Reinigung in den Tempelstätten. Lomi-Lomi-Nui ist eine ganzheitliche Entspannungsmethode. Der Körper wird vor allem mit den Unterarmen in langen Bewegungen mit viel Öl massiert. Sanfte Gelenklockerungen werden miteinbezogen.

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.