

INDIVIDUELL - ENTSPANNEND - STÄRKEND - ACHTSAM

Die Massage wird individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt, daher kann auch in der Schwangerschaft ab der 12. Schwangerschaftswoche oder im Wochenbett ab der 3. Woche nach der Geburt massiert werden.

Die Massage umfasst die Behandlung der typischen Problembereiche Schulter, Nacken, Kopf und Rücken, eine intensive Bindegewebsarbeit, Tiefenentspannung und ggf. eine Ohrmassage.

Die Entspannungsmassage umfasst eine Rücken-, Schulter-, Nacken und Kopfmassage. Mit sanften, angepassten, Streichungen, Dehnungen, leichtem Drücken sowie unterstützenden Haltegriffen können Körper und Seele entspannen.

Eine wohltuende Massage führt zur Reduzierung von Stresshormonen im Körper, sowie dein vegetatives Nervensystem entspannen.

Versuche nicht schon gestresst zum Termin zu kommen. Plane daher ausreichend Zeit für die Anfahrt und die Parkplatzsuche.

Jeder Massagetermin beinhaltet ein kurzes Vorgespräch, eine 30, 45 oder 60-minütige Massagereinheit sowie eine Ruhezeit, in der die Massage nachwirken kann.

Plane daher 15-20 min mehr Zeit ein.

Nimm Dir im Anschluss an die Massage nicht mehr allzu viel vor.

Trinke viel Wasser und genieße Deinen entspannten Körper und Geist.

KONTRAINDIKATIONEN

- Kupferspirale, -Kette oder -Ball
- Tumore im Bauchraum
- Frühschwangerschaft (vor der 12. Schwangerschaftswoche)
- wiederholte Fehlgeburten (habituelle Aborte)
- akuter fieberhafte Infekt
- akute Hypertonie (nicht gut eingestellter hoher Blutdruck)

vorzeitige Wehen oder Gebärmutterhalsverkürzung stellen keine Kontraindikation da

WICHTIGE INFOS

Ich möchte vorab darauf hinweisen, dass bei der Schultern-, Nacken -und/oder der Kopfmassage die Haare durch das Massageöl fettig werden

Bei der Rückenmassage können die Hüftgriffe nur dann angewendet werden, wenn entweder der Slip ölig werden darf oder besser auch der Slip ausgezogen wird.

Die restliche Massage ist auch mit Slip möglich.

Bei der Massage handelt es sich um ein Wellness- bzw. Entspannungsmassage, es besteht kein Heilversprechen.