

Frank-André Berkel

Tiefe Faszien-Massage

Faszien durchziehen einen Großteil des Körperinneren und halten die inneren Organe und Gewebe zusammen sowie in ihren jeweiligen Positionen. Die drei Faszienarten (oberflächliche, tiefe und viszerale Faszien) sitzen unterschiedlich tief im Gewebe. Die Faszienmassage behandelt vor allem mögliche Störungen und Veränderungen am Bindegewebe. Bei Verklebungen oder Knotenbildung der Faszien werden verschiedene Stimulationsmethoden genutzt, um diese wieder zu lösen.

Eine tiefgreifende Behandlung und Erfahrung.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 89,-

Slow down & relax



Claudia Rockert

Relax Massagen

Eine Mischung aus Vitalisierung, Entspannung, Energetisierung.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 65,-

Hot Stone Massage

Eine Massage, die mit heißen Steinen anfängt und mit den Händen fortgesetzt wird.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 65,-

Inalu Antoli

Rebalancing Faszienmassage

Rebalancing ist eine Synthese aus struktureller Tiefengewebsmassage, Faszienmassage, Gelenkmobilisation, Atem und Körperbewusstsein, sowie Meditation. Der tägliche Stress führt häufig zu chronischen Muskelverhärtungen und damit zu Schmerzen, Verspannungen und eingeschränkter Beweglichkeit.

Durch einfühlsame und tiefe Massage des Bindegewebes und der Faszien kann der Körper wieder in sein Gleichgewicht zurückfinden, und damit horizontal-vertikal, emotional und auch spirituell in Balance kommen. Dies bewirkt eine tiefe Entspannung, eine ausgeglichene Körperhaltung, verbesserte Atmung und führt zu einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 85,-

Shiatsu

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte energetische Körperarbeit und Heilkunst. Sie baut auf einem ganzheitlichen Verständnis von Körper, Geist und Seele auf. Die Berührung im Shiatsu wird zur Kommunikation zwischen PraktikerIn und KlientIn, mit dem Ziel die Selbstregulierungskräfte anzusprechen und zu fördern.

Das Verständnis von heil werden und Wandlung ist geprägt von den jahrtausendealten Erfahrungen der chinesischen und japanischen Medizin und Philosophie. Der Mensch ist immer in der Lage, sich selbst zu heilen und Veränderung zu erreichen. Mit Shiatsu geschieht über tiefe, energetische Berührung eine konkrete Unterstützung in diesem wertvollen Prozess.

Somit geht die Berührung weit über eine Massage hinaus. Professionelle ShiatsupraktikerInnen sind jahrelang geschult in Achtsamkeit und Klarheit. Sie wenden ihre inneren und äußeren Techniken präzise und zielführend an, um Menschen in ihren Heilwerdungs- und Veränderungsprozessen erfolgreich zu unterstützen.

Die Shiatsu-Massage wird vollständig bekleidet empfangen.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 85,-

Kerstin Wahrlich

Holistische Massage

Die holistische Massage ist ideal zur Lockerung sämtlicher Muskelpartien des ganzen Körpers, zur Harmonisierung des energetischen Gleichgewichts und Mobilisierung neuer Kraftreserven. Das Resultat ist eine neue Vitalität und ein wunderbares Körpergefühl.

Individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten, fließen Elemente der Craniosacralen Therapie, der ayurvedischen Massage und Energiearbeit mit ein.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 70,-

Rückenmassage

Genießen Sie eine auf Sie zugeschnittene Rückenmassage bei hartnäckigen Verspannungen, zur effektiven Linderung von stressbedingten Beschwerden und für tiefe, langanhaltende Entspannung. Ebenso zur Gesundheitsvorsorge für Körper, Geist und Seele, für das perfekte Urlaubsgefühl oder zum Auftakt oder Abschluss eines intensiven Yoga Tages.

Sie machen es sich auf der Behandlungsliege bequem und bestimmen das Öl und die Druckintensität, mit der die Massage ausgeführt werden soll.

1 Einheit ca. 45 Minuten

Preis € 55,-

Craniosacrale Therapie

Die Craniosacrale Therapie ist eine sanfte, manuelle Behandlungsform, die aus der Osteopathie entwickelt wurde. Sie ist eine wunderbare Möglichkeit, Tiefenentspannung zu erleben und ganz abzutauchen in einen Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit, während sich behutsam evtl. Blockaden lösen können.

Indikationen sind z.B. chronische Nacken- und Rückenschmerzen, Verspannungen, Erschöpfung oder einfach nur eine Auszeit vom Alltag.

Die Behandlung findet am bekleideten Körper statt.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 70,-

Karin Lux

Manuelle Massage

Diese Teilmassage umfasst Rücken, Schultern, Nacken, Arme und die Brustmuskulatur. Durch die tiefe Massage mit Triggerpunkten werden Verspannungen gelöst und die Durchblutung gesteigert.

1 Einheit 30 Minuten

Preis € 36,-

Ballancer

Diese Lymphdrainage mit dem Ballancer dient der Entschlackung sowie der Festigung von Haut und Muskulatur.

Eignet sich besonders bei:

- Müden, geschwollenen Beinen
- Schlaffer Muskulatur an Bauch und Gesäß
- Cellulitis

Kontraindikationen sind: Thrombose, Schwangerschaft, Entzündungen, Bluthochdruck, Krebserkrankung

Für die Behandlung mit dem Ballancer zieht man Leggings und Socken oder eine Strumpfhose an.

1 Behandlung 30 Minuten (Verlängerung/Verkürzung möglich)

Preis € 16,-