

Orientierungshilfe

Klassische Rückenmassage:

mindestens 30 min, besser 45 min

bedient die typischen Problemzonen, vom Schulter/Nackebereich bis zum Hüftgelenk, dazu kommen je nach Bedarf Dehnung und Mobilisierung, lindert

Spannungskopfschmerzen und Muskelschmerzen, hilft Schonhaltungen zu überwinden

Sportmassage /Regenerationsmassage:

mindestens 30 min, besser 45 min

spezielle Massageform nach starker körperlicher Belastung, speziell auf die beanspruchten Muskeln abgestimmt, soll die Regeneration verbessern ohne den Muskel weiter zu reizen

Trainingsergänzung:

30 min

hochintensive und schnelle Massage, die die Muskeln wie bei einer sportlichen Aktivität belastet,

macht nur an einzelnen Körperteilen Sinn, die nicht genug Training bekommen (oder noch mehr brauchen), Muskelkatergefahr

Ganzkörper-Aromaölmassage:

60 bis 90 min

entspannt den ganzen Körper systematisch, ermöglicht eine ganzheitlichere Körperwahrnehmung, da verschiedenen Muskelgruppen auch in Bezug zueinander behandelt werden

Gesichtsmassage:

10 bis 15 min

entspannende und pflegende Gesichtsmassage, kann belebend und beruhigend gestaltet werden, auf Wunsch auch mit Lymphdrainage oder Kopfmassage

Handmassage:

10 min

Massage von Händen und Unterarmen, entspannt Muskulatur und Bindegewebe, entlastet die Gelenke

Schulter-Nacken-Massage:

20 min

bei Spannungskopfschmerzen, Nackenverspannungen bis unters Schulterblatt, hilft Kopf und Hals beweglich und schmerzfrei zu halten, entspannt die obere Rückenmuskulatur

Aktivierende Massage:

10 min

kurze und oberflächliche Massage die den Kreislauf aktiviert, die Muskelspannung erhöht, die Durchblutung verbessert und auf Belastung vorbereitet, wird meist im Sport als Wettkampfvorbereitung angewendet

Bei jeder Massage als Ergänzung möglich:

HotStone:

Massage mit heißen Steinen (glatten Basaltsteinen) und Öl., intensiv durchwärmend, dadurch auch eine tiefere Entspannung des Muskels, aber auch ein bisschen fordernd für den Kreislauf; auf jeden Fall das Erlebnis wert.

Die meisten Massagen kann man auch mit Steinen durchführen, sogar die Gesichtsmassage (kleine Steine).