

Kurzbeschreibung Massagen

Klassische Massage

Die klassische Massage, sowie die Sportmassage als Variante davon, kennen viele Anwendungsmöglichkeiten. Je nach Bedürfnis behandeln die Masseur*innen um zu lockern, um Verspannungen zu lösen oder aber auch um zu beleben und anzuregen. Erreicht werden diese Ziele durch unterschiedliche Griffarten und Intensitäten.

Fussreflexzonen Massage

Die Fussreflexzonen Massage ist eine organferne, reflektorische Arbeit am Fuss. Über die Reflexzonen an den Füßen werden die verschiedensten Organsysteme und Körperpartien angeregt. Es wird eine bessere Durchblutung sowie eine Leistungssteigerung der Organe erzielt. Diese Massage ist sehr entspannend und stimulierend zugleich.

Manuelle Lymphdrainage

Durch sanften Druck auf das Lymphgefässsystem wird der Lymphabfluss angeregt. Stauungen, die längerfristig die Lebensqualität beeinflussen können, werden auf diese Art und Weise behoben. Die Abbauprodukte des Stoffwechsels gelangen so effizienter zur Ausscheidung. Eine sehr ruhige, entspannende Therapie.

Gesichts- und Dekolleté Massage

Die Gesichts- und Dekolleté-Massage ist eine kleine Massage mit grosser Wirkung und Regeneration pur. Im Gesicht befinden sich sehr sensible Meridianbahnen und Reflexzonen. Durch die Massage erfahren sie tiefste Entspannung und erhalten ein Gefühl von Geborgenheit.

Hot-Stone Massage

Die Massage mit den warmen Lavasteinen wirkt auf die Muskulatur und das Nervensystem entspannend und anregend zugleich. Der thermische Reiz bewirkt eine verbesserte Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Die verwendeten Steine geben Energie ab, sodass Sie sich nach einer Behandlung tiefgehend entspannt fühlen. Ein ätherisches Körperöl bietet dabei zusätzliches Wohlbefinden und verstärkt die Wirkung.

Kräuterstempel

Erstklassige kosmetische Behandlung gegen Orangenhaut (Cellulite). Zur Vorbereitung wird der ganze Körper mit warmem Öl behandelt. Anschliessend werden die Schlacken mit Kräuterbeuteln mobilisiert, welche Wasseransammlungen und Giftstoffe herausziehen.

Lomi Lomi

Lomi Lomi ist eine aus Hawai'i stammende traditionelle Massageform. Sie gewinnt weltweit zunehmend an Beliebtheit, da sie besonders wirkungsvoll, tief und umsorgend gleichermaßen Seele, Körper und Geist erfasst. "Lomi Lomi" bedeutet kneten, massieren, durchwalken, und die Jahrhunderte alte Körperarbeit gründet auf der Überzeugung, wonach Krankheit bei Entspannung von Körper, Geist und Seele schon gar nicht erst entstehen kann. Die Massage ist also darauf ausgerichtet, Entspannung zu erzeugen, Blockaden aller Stufen zu lösen und Schmerzpunkte sanft und eindringlich aus dem Körper zu bewegen.

Ayurveda Massagen

Ayurveda ist eine seit über 5000 Jahren überlieferte, ganzheitliche Heilkunst aus Indien. Der Begriff besteht aus den Wörtern Ayus (Leben) und Veda (Wissen) und kann sinngemäss als

„Wissen vom Leben“ übersetzt werden. Ein Leben, in welchem der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet wird.

Ayurveda umfasst Themen von Medizin, Ernährung, Massage, Kosmetik, Astrologie und Baukunst bis hin zu Yoga und Meditation.

Eine der wichtigsten Anwendungen im Ayurveda sind die wunderbaren Ölmassagen. Sie entspannen Nerven und Organe, lockern das Gewebe und kräftigen die Gelenke. Sie nähren die Haut, stärken das Immunsystem und lösen Blockaden. Sie wirken gegen Stress, Anspannung und Nervosität. Sie fördern den Schlaf, unterstützen die Verdauung und regen den Stoffwechsel an. Zudem vermitteln sie das Gefühl vollkommener Ruhe und Ausgeglichenheit.

Abhyanga

Diese Ganzkörpermassage ist die Königin der ayurvedischen Ölmassagen. Sie entspannt, verbessert den Schlaf und beugt dem Alterungsprozess vor. Sie nährt und kräftigt die Gewebe und verbessert die Verletzungs- und Schmerztoleranz. Sie reinigt die Haut und beseitigt schlechten Körpergeruch.

Mukabhyanga

Diese Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage beseitigt Sorgen, Ängste und Stress. Sie schenkt eine grosse Fülle an Liebe, Harmonie und innerer Stärke.

Padabhyanga

Diese Bein- und Fussmassage verleiht den Füßen Stabilität, Kraft und Weichheit, vermindert innere Unruhe und verbessert den Schlaf sowie das Sehvermögen. Lokale Rauheit, Müdigkeit und Taubheitsgefühle werden beseitigt und der Stoffwechsel angeregt.

Pristhabhyanga

Durch ausgewählte Öle und Kräuterpackungen wird der Rücken von Verspannungen befreit, die Bandscheiben genährt und Rückenbeschwerden entgegengewirkt. Nach der Behandlung fühlt sich der Rücken leicht, klar und gestärkt an.

Kalari

In den südindischen Regionen Kerala und Tamil Nadu wird die Abhyanga als Kalari bezeichnet. Sie wurde von Kampfkünstlern entwickelt. Hier wird die dynamische, reinigende und körpertherapeutische Wirkung stärker betont. Blockaden der Vitalpunkte werden korrigiert und die Funktion der Energiebahnen verbessert. Einige Positionswechsel und Dehnungen sind Bestandteil der Massage.

Garshana

Die Seidenhandschuh-Massage regt den Stoffwechsel an und unterstützt die Gewichtsreduktion. Zudem beseitigt sie Angst, Kummer und Sorgen und hilft bei häufigem Frösteln. Eingeleitet wird sie durch eine kurze Kopf- und Gesichtsmassage.