

# Körpermassagen

Es beginnt mit einer bewussten Berührung...

Eine Massage hat mehrere Ziele und Wirkungen auf den gesamten Organismus, die man sonst kaum mit etwas anderem erreicht.

- Entspannung von Körper, Geist und Seele - “die Insel im Alltag”
- Lösen von Verspannungen - mindern und beheben von Schmerzen
- Stoffwechselanregen
- Durchblutung wird angeregt, es kommt Sauerstoff in die Muskelzellen
- Hautschuppen werden entfernt
- Beweglichkeit wird optimiert
- Emotionale Blockaden lösen
- Energie zum fließen bringen

Ganzkörpermassagen biete ich ab 90min an da ich so mehr und intensiver auf die einzelnen Körperpartien eingehen kann.

Optimal sind da 120 min. Ich empfehle auch für sich genug Zeit einzuplanen nach der Massage, heisst nicht gleich wieder ins getümmel sondern etwas Ruhe um alles wirken zu lassen und viel zu trinken da durch die Massage der Stoffwechsel angeregt wurde.



# Investiere in DICH

Eine Massage kann eine Insel im Alltag sein. Raum & Zeit für sich, fern ab von Trubel, Stress und allen Verpflichtungen. Was, wie ich finde, in unserer Zeit und sicher zukünftig immer wertvoller und wichtiger wird. Stress ist die Ursache von den meisten Beschwerden und Krankheiten in unserer Zeit.

Wer Beschwerden hat, bei dem reicht jedoch ein "Kurzurlauben" nicht aus. Heisst eine oder sporadische Massagen helfen nur kurzfristig! Da brauchts neben regelmässigen Massagen auch Veränderungen im Alltag auf allen Ebenen.

Daher gebe ich oft ergänzend zur Massage Inputs für den Alltag wie Übungen und Selbstmassagetips, Empfehlungen von Produkten wie Balsame die das ganze unterstützen sollen.

Investiere in Dich! In das kostbarste Gut was Du in Deinem Leben hast, was wir alle in unserem Leben haben. Seien wir Vorbilder für unser Umfeld und besonders unsere Kinder.

*Tu Dir Gut, ich helfe Dir dabei!*

