

## Klassische Massage

Die klassische Massage wird bei Störungen und Schmerzen im Bewegungsapparat angewendet (Haut, Muskulatur, Sehnen, Knochen, Gelenken) bzw. zur Vorbeugung von Schmerzen und Unwohlsein eingesetzt. Massiert werden die Haut, das Binde- und Fettgewebe sowie die Muskulatur. Alle Massagehandgriffe treffen - mit unterschiedlicher Stärke - Haut, Bindegewebe und Muskulatur sowie die im Bindegewebe verlaufenden Blut- und Lymphgefäße und Nerven. Die Wirkung der Massage beruht einerseits auf einer Förderung der Durchblutung und des Stoffwechsels am Ort der Massage und andererseits auf der Reizung vieler Nerven in Haut und Muskulatur.

Viele Menschen leiden an verspannter Rücken-/Nackenmuskulatur. Dies hat grossen Einfluss auf unsere Stimmung. Wir sind gestresst und gereizt, weil uns immer ein gewisser Druck und Unwohlsein im Nackenbereich sitzt. Durch eine einfühlsame Massage und Wärme lösen wir Ihre Rücken-/Nackenverspannungen und helfen Ihnen, Ihr Wohlbefinden zu stärken.



**Rücken-/Nackentherapie Dauer der Behandlung: 60 Min.**

### Ganzkörper-Massagen

Auch in den Beinen, Armen oder sogar am Kopf oder im Gesicht können uns verspannte Muskeln das Leben schwer machen. Mit einer kurzen Befundaufnahme können wir eine gezielte Massage anwenden oder sie gönnen sich einfach eine Komplett-Entspannung mit einer

Ganzkörpermassage.

**Dauer der Behandlung: 60-90 Min. Gesicht-/Kopfmassage**

Für die kleine Auszeit aus dem täglichen Alltagsstress, lohnt sich eine Gesicht-/Kopfmassage. Gönnen sie Ihren Augen die kurze Ruhezeit. Spüren Sie wie wohltuend eine Lockerung der gesamten Gesichtsmuskulatur sein kann. Mehrere Muskeln am Kopf können Verursacher von Kopfschmerzen sein, umso wichtiger auch für diese Muskeln, mal wieder eine Entspannung einzuplanen.

**Dauer der Behandlung: 30 Min**

### Kosten

CHF 150.- / Stunde (bei Abrechnung über Krankenkasse)

CHF 100.- / Stunde (für Selbstzahler)