



Alle Zeitangaben sind reine Behandlungszeit!

Massage Übersicht

# Massage am Arbeitsplatz

Eine zielgerichtete, betriebliche Gesundheitsförderung zählt als zentraler Bestandteil einer modernen und zukunftsorientierten Unternehmenskultur.

Durch die mobile Massage sorgen Sie für zahlreiche positive Effekte bei Ihren Mitarbeiter:innen und in Ihrem Unternehmen selbst, die zum produktiven und wirtschaftlichen Erfolg beitragen.

**Gönnen Sie sich und Ihren Mitarbeiter:innen einen Motivationsschub durch diese kleine Auszeit!**

Schaffen Sie ein gutes Betriebsklima, stärken Sie Gesundheit und Teamgeist und erfreuen Sie sich an dem positiven Feedback Ihrer Mitarbeiter:innen.

Unkompliziert und problemlos lässt sich die mobile Massage in den Büroalltag integrieren und hilft, Stress und Verspannungen zu reduzieren. Durch verschiedene Massagegriffe wird die Durchblutung angeregt. Die Hirnaktivität wird gesteigert, Verspannungen gelöst und Schmerzen gelindert. Außerdem wird durch Massagen sofortige Entspannung und eine deutliche Reduktion des Stresslevels geschaffen.

Büromassage ist auf kleinstem Raum anwendbar und trotz der Kürze der Zeit äußerst effektiv. Wahlweise kann die Massage auf einem transportablen Massagestuhl oder -liege ausgeführt werden. Durch angenehme, ruhige Klänge und duftendes Massageöl wird auch der Arbeitsplatz schnell zu einem Wohlfühlort.

## Mehrwert für Ihr Unternehmen

- Krankenstand wird reduziert, weniger Beschwerden
- Der Stresslevel der Mitarbeiter wird runter gefahren
- Die Mitarbeiter sind entspannter und zufriedener und dadurch motivierter
- Leistungsbereitschaft und -fähigkeit Ihrer Mitarbeiter:innen wird gesteigert
- Bindung an das Unternehmen wird erhöht
- Die Mitarbeiter können sich besser mit dem Unternehmen identifizieren
- Reduktion der Fehlzeiten und der Fluktuationsrate

**Ab 180 min buchbar.**

**15min – 15€ • 30min – 27,50€**





## Massage Zuhause

Lassen Sie sich stressfrei in den eigenen vier Wänden verwöhnen und vermeiden Sie An- und Abfahrtsstress. Genießen Sie Massagen in gewohnter Umgebung und das Gefühl sofortiger Entspannung, ganz ohne Termindruck und Wartezeit – ohne viel Aufwand.

Bei der mobilen Massage Zuhause wird die Behandlung auf einer transportablen Massageliege oder wahlweise auf einem –stuhl ausgeführt. Bei wohligen Klängen und einer kleinen Auswahl an verschiedenen Massageölen lade ich Sie ein völlig los zu lassen.

Nach einem kurzen Kennenlern- und Anamnesegespräch wird jede Massage individuell Ihren speziellen Bedürfnissen und Wünschen angepasst. Anlehnend an die klassische schwedische Massage können somit intensivere Massagen, ebenso aber auch sanfte Wellnessmassagen durchgeführt werden.

**Ab 2 x 40min (2 Personen)  
oder 90min (1 Person) buchbar.**

**20 € Anfahrtskosten**

**40min – 48€ • 60min – 65€  
90min – 90€ • 120min – 118€**

*Natürlich nehme ich auch  
gerne Anfragen zu verschiede-  
nen Veranstaltungen entgegen.  
Gesundheitstage, Jubiläen,  
Geburtstage, Junggesellinnen  
Abschiede, Sauna Tage,  
Mädelswochenenden u.v.m*



# Massagen im Wohlbraum

## **Klassische/Schwedische Massage**

Bei der klassischen Massage gehen wir mit verschiedenen Grundgriffen gezielt auf die Beschwerden ein. Mit streichenden Bewegungen „*Effleurage*“, Reibungen „*Friktion*“, Erschütterung „*Vibration*“, kneten der Muskulatur „*Tapotement*“ der betroffenen Stellen werden Muskeln, Gewebe und Bänder gezielt bearbeitet.

Bei dieser Massage können auf Wunsch auch Schröpfgläser eingesetzt werden.

**40min – 48€ • 60min – 65€  
90min – 90€ • 120min – 118€**

## **Lymphdrainage**

Die manuelle Lymphdrainage (MLD) gehört zu der Kategorie der medizinischen Massage und ist ein Baustein der komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE). Durch sanfte Grifftechniken wird, bei z.B. geschwollenen Beinen, Armen, Augen der Abtransport von Lympflüssigkeit angeregt und die Schwellung verringert.

**40min. – 42€ • 60min. – 60€**

## **Fußreflexzonenmassage**

Über die Fußreflexzonen wirke ich, mit Druck an unterschiedlichen Stellen, direkt auf die zu behandelnden Körperzonen ein denn unsere Füße spiegeln eine Miniatur – Abbildung des Körper und sind über Energie- und Nervenbahnen mit allen Organen und der Muskulatur verbunden. Daraus resultiert ein Facettenreiches Anwendungsgebiet und ein breites Spektrum an zu behandelnden Krankheitsbildern.

**40min. – 45€**





## Massagen im Wohlbraum

### Ayurveda Shirodhara

Bei der Shirodhara, oder auch Stirnöl-guss, wird mit einem kontinuierlichem Strahl erwärmtes Sesamöl auf die Stirn und den Kopf der Patienten gegossen. Über das „*dritte Auge*“ soll ein Ausgleich des gesamten Nervensystems stattfinden. Der Körper wird harmonisiert und die beiden Gehirnhälften synchronisiert. Die tiefe Entspannung bei der Shirodhara ist mit einer langen Meditation vergleichbar wodurch Migräne, Ängste, Schlafstörungen, Müdigkeit etc. verringert werden können.

*Achtung, ölige Haare und Blutdruck senkend!*

**40min. – 53€**

### Ayurveda Abhyanga

Abhyanga ist die perfekte Verbindung zwischen Innen- und Außen. Die Ganzkörpereinölung erfolgt mit einem warmen Sesamöl. Sie verbindet auf harmonische Art und Weise mehrere Techniken, die der tiefen Entspannung und Vitalisierung des Körpers dienen.

**60min. – 72€ • 90min. – 101€**

### Ayurveda Shirodhara + Abhyanga

Unmittelbar nach der Ganzkörpereinölung mit warmen Sesamöl wird mit einem kontinuierlichen Strahl warmes Öl über Stirn und Kopf gegossen. Prana wird angeregt, die Klarheit verbessert!

**90min. – 120€ • 120min. – 148€**

### Lomi Lomi Nui

Die Lomi Lomi Massage wird auch als „*Königin aller Massagen*“ bezeichnet und hat den Anspruch nicht nur den Körper sondern auch die Seele zu behandeln. Vom Kopf bis zu den Zehenspitzen wird der Körper mit reichlich warmen Öl massiert. Bei dieser Massage arbeite ich hauptsächlich mit den Unterarmen und Ellenbogen. Außerdem werden die Gelenke an Armen und Beinen behutsam gedreht und gelockert. Der/Die Masseur:in bewegt sich im Takt der Musik. Die wechselnden Berührungen – klein und kreisend, lang und fließend, leicht, kraftvoll – hinterlassen ein Gefühl von Wellen auf dem Körper. Somit wird sie auch „*Hawaiianische Tempeltanz Massage*“ genannt.

**90min. – 118€**



# Massagen im Wohlbraum

## Hot Stone Massage

Bei der Hot Stone Massage wird mit warmen Steinen und stimulierenden, warmen Öl durch leichten Druck das tiefer liegenden Bindegewebe sowie Muskelverspannungen gelockert. Außerdem erreichen wir durch das Auflegen der Steine auf die Energiezentren des Körpers (Chakren) eine tiefe, innere Balance. Das Ergebnis dieses faszinierenden Zusammenspiels aus Massage und Energiearbeit ist ein physisches und seelisches Gleichgewicht.

**40min. – 52€ • 60min. – 68€ • 90min. – 96€**

## Relax Aromaölmassage

Bei der Aromaölmassage wird die Haut mit einem Basisöl und einem von Ihnen ausgesuchten Aroma mit sanft fließenden Streichungen und kreisenden Bewegungen in die Haut einmassiert. Mit dem warmen und wunderbar duftende Öl in Kombination führt diese Massage umgehend zu einer besonders heilsamen Entspannung von Körper, Geist und Seele.

**40min. – 45€ • 60min. – 62€ • 90min. – 86€**

## Schwangerenmassage

Die Schwangerenmassage basiert auf der klassischen, medizinischen Massage und ist dabei auf die besonderen Bedürfnisse werdender Mütter zugeschnitten. So wird diese Massage sehr sanft und langsam ausgeführt und bestimmte Bereiche des Körpers werden ausgelassen. Die Schwangere darf sich völlig entspannen, was zu einer Stressreduzierung führt und so sogar bei Schlafstörungen helfen kann. Verspannungen werden gelöst und Schmerzen die sich ggf. durch die Gewichtszunahme und die daraus resultierende veränderte Körperhaltung entwickelt haben lindert. Durch die angeregte Durchblutung und den verbesserten Lymphfluss kann die Haut elastischer sowie Schwangerschaftsstreifen und das Gefühl „schwerer Beine“ vermindert werden.

Eine professionell ausgeführte Schwangerenmassage kann durch die zarten Berührungen ein Gefühl von Sicherheit geben und so bereits vor der Geburt eine innige Mutter-Kind-Beziehung fördern.

Auf Wunsch kann bei dieser Massage ein Aromaöl ihrer Wahl benutzt werden.

**40min – 48€ • 60min – 65€ • 90min – 90€**

