

# Massagen

Eine Massage ist Entspannung die unter die Haut geht.

Fehlt uns körperliche Nähe und Körperkontakt leidet darunter unsere Seele und die körperliche Gesundheit.

Massagen unterstützen den Stoffwechsel und damit die Entschlackung unseres Körpers.

Entspannte Muskeln sind wichtig für unser körperliches und seelisches Wohlempfinden.

Vor der ersten Massage plane ich 20 Min für das Vorgespräch ein die Massage-zeit beginnt erst nach dem Vorgespräch.

Im folgenden stelle ich Ihnen unsere Angebotenen Massagen vor.

## Fresh-up Massage

Die Freshup Massage geht nicht so in die tiefen Muskelgruppen, dass heißt sie ist nicht so intensiv wie eine klassische- oder Aroma-Öl Massage.

Bei der Freshup-Massage werden keine Öle verwendet, so das die Kleidung anbehalten werden kann.

Sie wird im Sitzen oder liegen angewendet und dient zum Entspannen der großen Muskelpartien am Rücken, so das durch die Entspannung anschließend ein konzentrierteres und angenehmeres Arbeiten wieder möglich ist.

## Fresh-up-Massage

Körperbereiche: Rücken, Schultern, Nacken

Zeit: ca. 20 Min.

Position: Sitzend oder Liegend

Anmerkungen Ohne Öle Kleidung kann angelassen werden

Preis: 20,00 €

- Kinder und Jugendliche bis 14 Jahren bezahlen die Hälfte
- Bei Massagen vor Ort kommen pro km 0,30 € dazu (50km = 15,00 €)
- Beim Kauf von 10 Massagen bezahlen Sie nur 9

## Die klassische Massage

In der klassischen Massage, werden Natur-Öle verwendet wie z.B. Mandelöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, usw.

In der klassischen Massage bieten wir Ganzkörper- oder Teilmassagen an. Hier sind zwei Vorschläge für eine Zusammenstellung für Teilmassagen:

- Gesicht, Arme, Hände, Beine, Füße
- Rücken, Schultern und Nacken

## **Teilkörpermassag e:**

Körperbereiche: nach Absprache (siehe oben)

Zeit: ca: 30 Min

Position: bevorzugt liegend

Anmerkungen: Es wird mit einem Öl gearbeitet

Preis: 30,00 €

## **Ganzkörpermassa ge:**

Körperbereich: Beine, Arme, Hände, Rücken, Schultern,  
Nacken,  
Gesicht, Füße

Zeit: ca. 60 Min.

Position: bevorzugt liegend

Anmerkungen: Es wird mit Öl gearbeitet

Preis: 42,00 €

- Kinder und Jugendliche bis 14 Jahren bezahlen die Hälfte
- Bei Massagen vor Ort kommen pro km 0,30 € dazu (50km = 15,00 €)
- Bei Kauf von 10 Massagen bezahlen Sie nur 9

## Aroma-Öl Massage

Bei der Aromamassage macht man sich die Eigenschaften der Ätherischen-Ölen zu nutzen. Diese wirken nicht nur durch ihr Geruch, sondern werden durch die Haut aufgenommen und haben so Einfluss auf das innere wie Organe, Blutkreislauf und die Seele.

Auch hier gibt es wie bei der klassischen Massage die Teilkörpermassage und die Ganzkörpermassage.

## Teilkörpermassage:

Körperbereiche: Körperbereiche nach Absprache

Zeit: ca. 30 Min

Position: bevorzugt liegend

Anmerkungen: Verwendung von Ölen, Geruch (Richtung) kann gewählt werden

Preis: 35,00 €

### **Ganzkörpermassage**

Körperbereiche: Beine, Arme, Hände, Füße, Rücken, Schulter, Nacken, Gesicht

Zeit: ca. 60 Min

Position: bevorzugt liegend

Anmerkungen: Verwendung von Ölen, Geruch (Richtung) kann gewählt werden

Preis: 45,00 €

- Kinder und Jugendliche bis 14 Jahren bezahlen die Hälfte
- Bei Massagen vor Ort kommen pro km 0,30 € dazu (50km = 15,00 €)
- Bei Kauf von 10 Massagen bezahlen Sie nur 9

### **Kräuterstempelmassage**

Die Kräuterstempelmassage hat ihren Ursprung im asiatischen Raum. Der ganze Körper wird mit speziellen, vorgewärmten Ölen eingesalbt und mit Stempelsäckchen massiert bei uns können Sie wählen zwischen heimischen und asiatischen Kräutern. Kräuter, Gewürze und Pflegewirkstoffe werden individuell zusammengestellt, in ein zirka faustgroßes Baumwollsäckchen gefüllt und in einem Basisöl auf eine Temperatur zwischen 65 und 80° erhitzt.

Zu Beginn der Anwendung verbreiten wir das Öl durch leichte Streichungen und Klopfungen mit den Kräuterstempeln mit, d.h. es werden kurze thermische Reize gesetzt, gefolgt von kurzen, schnellen Streichbewegungen. Hat der Stempel eine hautfreundlich und angenehm warme Temperatur erreicht, wird entlang der Energiebahnen sanft kreisend der gesamte Körper massiert. Besonders an verspannten Stellen nimmt man die Wärme als Wohltat wahr. Durch die Entfaltung der Kräuterwirkstoffe werden die

Selbstheilungskräfte aktiviert und unterstützt. Es beginnt ein Entschlackungsprozess. Die Durchblutung wird angeregt und ein Repair und Pflegerische -Prozess der Haut in Gang gesetzt. Gleichzeitig werden die Feuchtigkeitsdepots der Haut aufgefüllt. Wohlig warme exotische und heimische Düfte umschmeicheln den Massierten.

Die Behandlung wirkt absolut entspannend und stellt eine anspruchsvolle Methode im Angebot Massagen da.

Teilweise werden die Kräuterstempel mit den Heimischen Kräutern selbst von uns hergestellt, gerne auch in einer voran gehenden Sitzung mit dem Kunden zusammen (Saisonal)

### **Teilkörpermassage:**

Körperbereiche: Körperbereiche nach Absprache

Zeit: ca. 60 Min

Position: liegend

Anmerkungen: Verwendung von Ölen, Geruch/ Kräuter (Richtung) kann gewählt werden

Preis: 35,00 €

### **Ganzkörpermassage**

Körperbereiche: Beine, Arme, Hände, Füße, Rücken, Schulter, Nacken, Gesicht

Zeit: ca. 90 Min

Position: bevorzugt liegend

Anmerkungen: Verwendung von Ölen, Geruch/Kräuter (Richtung) kann gewählt werden

Preis: 50,00 €

- Kinder und Jugendliche bis 14 Jahren bezahlen die Hälfte

- Bei Massagen vor Ort kommen pro km 0,30 € dazu (50km = 15,00 €)
- Bei Kauf von 10 Massagen bezahlen Sie nur 9

## Hot-Stone-Massage

Unsere Hot-Stone Massage ist angebunden an die La-Stone- Therapie.

Dabei wird der Körper mit anregenden Aroma-Ölen massiert.

Danach werden erwärmte und rund geschliffene Basaltsteine zur Massage verwendet, bis sie auf eine angenehme wärme gesunken sind, damit sie auf den Energiezentren des Körpers abgelegt werden können.

Da Basaltsteine optimal die wärme speichert und transportiert, sorgen sie so für ein intensives wohliges Gefühl.

Die Grundmassage aus der Körpermitte zu den Gliedmaßen hin, entspricht einer klassischen Massage.

Abschließend erfolgt eine Massage des ganzen Körpers, mit den angewärmten und eisgekühlten Steinen. Durch diese wechselnde Heiß-Kalt-Reize wirkt die Massage sehr anregend und zu gleich sehr entspannend.

Nach Wunsch kann die Massage auch ohne die Massage der gekühlten Steine stattfinden.

## Teilkörpermassage:

Körperbereiche:      Körperbereiche nach Absprache

Zeit:                      ca. 60 Min

Position:                bevorzugt liegend

Anmerkungen:        Verwendung von Ölen, Geruch (Richtung) kann gewählt werden

Preis:                    35,00 €

## **Ganzkörpermassage**

|                 |                                                             |
|-----------------|-------------------------------------------------------------|
| Körperbereiche: | Beine, Arme, Hände, Füße, Rücken, Schulter, Nacken, Gesicht |
| Zeit:           | ca. 90 Min                                                  |
| Position:       | bevorzugt liegend                                           |
| Anmerkungen:    | Verwendung von Ölen, Geruch (Richtung) kann gewählt werden  |
| Preis:          | 50,00 €                                                     |

- Kinder und Jugendliche bis 14 Jahren bezahlen die Hälfte
- Bei Massagen vor Ort kommen pro km 0,30 € dazu (50km = 15,00 €)
- Bei Kauf von 10 Massagen bezahlen Sie nur 9

## **Hand- & Fußmassage /-Reflexzonenmassage**

Unsere Hand- & Fußmassagen, orientieren sich an die Reflexzonenmassagen. Aber hier nochmal der Hinweis, dass wir sie nicht bei Krankheiten, Schmerzen usw. anwenden sondern nur zur Prophylaxe.

## **Hand- & Fußmassage**

|                |                         |
|----------------|-------------------------|
| Körperbereich: | Füße & Hände            |
| Zeit:          | ca.20 Min               |
| Position:      | Sitzend oder<br>Liegend |

Anmerkungen:

Preis: 20,00 €

- Kinder und Jugendliche bis 14 Jahren bezahlen die Hälfte
- Bei Massagen vor Ort kommen pro km 0,30 € dazu (50km = 15,00 €)
- Bei Kauf von 10 Massagen bezahlen Sie nur 9

## Gesichtsmassage

Gesichtsmassagen schraffen das Gesichtsbindingewebe und lassen so das Gesicht glätter aussehen. Meistens wird die Gesichtsmassage mit anderen Massagen kombiniert. Verwendete Öle haben eine pflegende Wirkung.

Im Gesicht verwende ich keine nur auf ausdrücklichen Wunsch des Kunden ätherische Öle!

## Gesichtsmassage

Körperbereich: Gesicht

Zeit: ca. 10- 15  
min

Position: Sitzend

Anmerkungen:

Preis: 15,- €

- Kinder und Jugendliche bis 14 Jahren bezahlen die Hälfte
- Bei Massagen vor Ort kommen pro km 0,30 € dazu (50km = 15,00 €)
- Bei Kauf von 10 Massagen bezahlen Sie nur 9

## Sport- & Fitnessmassagen

Eine Sport- & Fitnessmassage dient vor dem Training (oder Wettkampf) der Einstimmung und zur Vorbereitung der Muskulatur sie wirkt anregend, unterstützend, durchblutungsfördernd und aufwärmend.

Nach dem Training hilft sie die Muskulatur zu entspannen und unterstützt sie bei der Regeneration.

Die Massierten Muskelgruppen Orientieren sich hierbei an den belasteten Muskeln meist in Form einer Ganzkörpermassage.

### **Sport- & Fitnessmassagen**

Körperbereiche: beanspruchte Muskelpartien

Zeit: Teilmassage ca: 30 Min  
Ganzkörpermassage ca. 60 Min

Position: bevorzugt liegend

Anmerkungen: Öle kommen zum Einsatz

Preis Teilmassage: 30,- €  
Ganzkörpermassage: 42,- €

- Kinder und Jugendliche bis 14 Jahren bezahlen die Hälfte
- Bei Massagen vor Ort kommen pro km 0,30 € dazu (50km = 15,00 €)
- Bei Kauf von 10 Massagen bezahlen Sie nur 9

## Kontraindikationen

Bei Vorliegen von Kontraindikationen kann eine Massage nicht an den betroffenen Stellen oder garnicht durchgeführt werden:

- akute Verletzungen der Haut, Muskeln, Sehnen, Knochen
- akuten Entzündungen
- Fieber
- entzündliche Prozesse in der Haut
- Gefäßerkrankungen (ausgeprägte Krampfadern, Thrombosen, Störungen in der Durchblutung)
- schwerwiegende Herzerkrankungen
- Störungen in der Blutgerinnung
- Krebs
- Risikoschwangerschaften
- Bei Vorliegen von Kontraindikationen kann eine Massage nicht an den betroffenen Stellen oder garnicht durchgeführt werden:

Sollte eine Kontraindikation vorliegen sprechen Sie mit Ihrem Arzt und uns ab inwieweit Massagen möglich sind.

## Hinweis

Ich möchte Sie darauf hinweisen, dass ich kein Arzt oder Heilpraktiker bin. Meine angebotenen Methoden und Anwendungen dienen der Entspannung und Prävention. Sie ersetzen weder die Diagnose oder Behandlung bei einem Arzt oder Heilpraktiker, noch die notwendige Einnahme von verordneten Medikamenten! Es werden von mir weder Befunde, Therapien noch Behandlungen im medizinischen Sinne durchgeführt!

Eine Beratung, ein Training, Coaching, Entspannungstraining sowie eine Massage ersetzt keinen Arzt, Heilpraktiker oder Psychologe. Der Coach/Trainer übernimmt keine Haftung und Verantwortung gegenüber dem Klienten, er bietet eine Hilfestellung zur Selbsthilfe an. Die Selbstverantwortung liegt beim Klienten.

Die Anwendungen können von Seiten des Fitness- & Wellnesscoaches bei Vorliegen von Kontraindikationen verweigert werden

Fitness- & Wellnesscoach Björn Uhl

Zur Terminvereinbarung

[Weiterleitung zu unserem Online Buchungssystem](#)