

MASSAGE DEINER WAHL

Elke Rüss

Ich biete verschiedene entspannende, regenerative aber auch energetisierende Massagetechniken an.

Diese reichen von der erholsamen Rückenmassage, über die beruhigende Kopf und Nackenmassage, die ganzheitlich ins Gleichgewicht bringende Lomi Lomi- Massage bis hin zur regenerativen InTouch®- Massage.

Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass es meist besser ist, in einem gemeinsamen Eingangsgespräch herauszufinden, was Dir gut tut und welche Art der Berührung Du genau in diesem Moment benötigst.

So kannst Du im Vorfeld die für Dich passende Zeitspanne auswählen, brauchst jedoch keine Entscheidung zu treffen, welche Massage Du buchen möchtest.

Um Deinen Körper in ein „Fließen“ zu bringen, benutze ich anfangs oft ein leichtes Pulsing (=Wiegen), so wird Dein Körper bei der Entspannung unterstützt und Du kannst langsam auf der Liege ankommen, bevor ich mit meiner Massage beginne.

Diese Massagen biete ich an:

KOPF, SCHULTER UND NACKEN

RÜCKEN

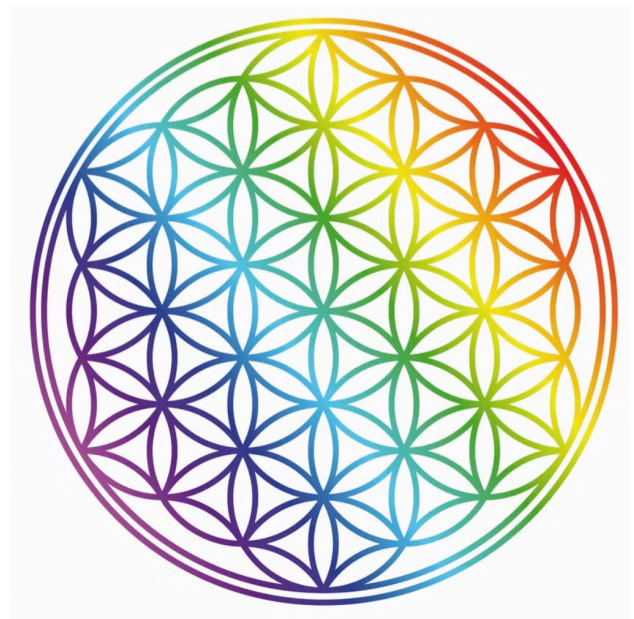
FUßREFLEXZONEN

GANZKÖRPER (ab 60 Minuten)

IN TOUCH® REGENERATION (ab 60 Minuten)

LOMI LOMI (ab 60 Minuten)

SCHWANGERSCHAFT (ab 60 Minuten)



Was ich an Massagen so schätze ist, wie wunderbar man loslassen und dadurch in eine tiefe und nachhaltige Entspannung gelangen und somit den Alltag hinter sich lassen kann. Oder man ist sanft energetisiert und kann mit freiem Kopf sich dem widmen, was ansteht.

Liebe Grüße von Elke Rüss /InTouch® Massage Therapeutin/ Wellnessbereich

Kostenübersicht:

30 Min/35,- Euro 60 Min/70,- 75 Min/ 85,- Euro 90 Min/100,- Euro 120 Min/140,

MASSAGE DEINER WAHL

Elke Rüss

Kopf-, Schulter und Nacken- Massage

Diese Massage ist eine sehr wohlige und entspannende Weise, die Gedanken an Belastendes abzugeben und sich verwöhnen zu lassen. Sie konzentriert sich auf den Bereich des Kopfes, des Gesichtes und des Schultergürtels. Hier können auch tiefsitzende Verspannungen durch myofasziale Griffe gezielt gelöst werden.

Rücken- Massage

Hierbei konzentriere ich mich darauf, Deine Blockaden & Verspannungen zu spüren und zu lösen. Es hat eine positive Auswirkung auf Deine Blutzirkulation, entspannt die Gelenke, kann Schlafstörungen und Kopfschmerzen und einiges mehr, beheben. Sie bringt Deinen Körper wieder in einen gesunden Fluß. Am Ende führen ausgleichende Griffe oder Streichungen zu einer Entspannung.

Gangkörper- Massage siehe Rücken- Massage

Fußreflexzonen- Massage

Eine auflockernde Fuß-Bein-Massage ist eine wunderbare Möglichkeit, den Arbeitsalltag sanft ausklingen zu lassen. Durch diese wohltuende Massage wird der Rest des Körpers in eine tiefe Entspannung versetzt. Es können Verspannungen sowohl im Rücken und Schulterbereich als auch Blockaden im restlichen Körper gelöst werden.

InTouch®- Regenerations- Massage

Die InTouch® Massage ist eine wunderbar entspannende, ganzheitliche Massage. Sie basiert auf der klassischen Massage und verbindet ein umfangreiches Repertoire an Massagen zu einer neuen Form von Berührung. Ich beginne die Massage mit einer gegenseitigen Atemeinstimmung. Es folgt eine kurze Aufwärmphase der Muskeln und im Anschluss konzentriere ich mich auf Deine individuelle Behandlung. Meist massiere ich den ganzen Körper, aktiviere den Fluss der Energien und behandle im Anschluss Deine verspannten oder schmerzhaften Bereiche. Sie dient der Gesundheitsvorsorge, aktiviert die Selbstheilungskräfte, entspannt die Muskeln und hilft, Stress abzubauen.

Lomi Lomi- Massage

Diese traditionelle hawaiianische Massage ist in ihrer Ursprungsform Teil einer Heilbehandlung, mit der Körper und Seele behandelt werden. Mit fließenden, kreisenden und ineinander übergehenden Streichungen wird warmes Öl auf dem Körper verteilt. Die Gelenke werden behutsam bewegt und gelockert, der Körper wird gedehnt und gestreckt, Wiege- und Schaukelgriffe vermitteln das Gefühl loslassen zu können. Die Berührung wird meist mit dem Unterarm statt den Händen ausgeführt. Die Lomi Lomi Nui fließt wie eine Welle über den ganzen Körper und hinterlässt ein Gefühl von tiefer Geborgenheit zurück.

Schwangerschafts- Massage Speziell auf die Bedürfnisse werdender Mütter abgestimmt, bietet diese Massage eine sanfte Entlastung und fördert das Wohlbefinden während der Schwangerschaft. Ich stehe Dir gerne zur Verfügung, um Deine persönlichen Bedürfnisse zu besprechen und eine maßgeschneiderte Behandlung für Dich zu gestalten. Die Behandlung findet in Seitenlage statt und wird mit sanften Streichungen durchgeführt.