

Klassische Massage

Die klassische Massage beinhaltet die manuelle Bearbeitung der Muskulatur sowie das tiefer liegende Gewebe. Durch spezielle Grifftechniken wird die Durchblutung gefördert, so dass es zu einer Entspannung und optimalen Regeneration der gesamten Muskulatur kommt.

Seit Jahrtausenden spielt die klassische Massage eine wichtige Rolle zur Erhaltung der Schönheit und Gesundheit. Die direkte Behandlung über die Haut stellt eine der ältesten Therapieformen in der Geschichte der Menschheit dar. Zur Linderung der Beschwerden streicht und reibt man intuitiv über Körperregionen, welche schmerzen.

Bei dieser Massageart werden die Muskulatur sowie tiefer liegende Gewebestrukturen manuell bearbeitet. Mittels verschiedener Grifftechniken (Streichungen, Reibungen, Hautverschiebungen, Knetungen, Zirkelungen, Klopfungen, Schüttelungen und Vibrationen) werden Muskelverspannungen auf ihren natürlichen Muskeltonus reduziert und der ganze Muskel wird besser durchblutet. Damit sind die Grundlagen für eine optimale körperliche und auch mentale Entspannung geschaffen.

Sie hilft vor allem auch bei Verspannungen im Nacken und bei Rückenschmerzen. Was bei vielen Menschen durch ihren Job unumgänglich ist. Eine klassische Massage steigert nachweislich auch die Erholungsfähigkeit des gesamten Organismus. Stress und Hektik in Beruf und Privatleben fordern ihren Tribut. Um die Akkus wieder aufzuladen, nutzen immer mehr Menschen diese Massage.

Indikationen

Rückenschmerzen

Kopfschmerzen bei verspannter Rücken- und Nackenmuskulatur

Verhärtete Muskulatur nach grösseren sportlichen Leistungen

Bewegungseinschränkungen durch verspannte oder verkürzte Muskulatur

Verbesserung des Abtransports von Stoffwechselprodukten (Schlackenstoffe)

Stressabbau