

• Mel's stüble •

Entspannungs- und Wellnessmassagen

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tanken Sie neue Energie - Körper und Geist werden es Ihnen danken!

Entspannungsmassagen sind eine sinnvolle Ergänzung zur Gesundheitsvorsorge. Je nach Bedarf werden einzelne Körperteile (Beine, Füße, Arme, Rücken und Gesicht) oder der ganze Körper unter Anwendung verschiedener Griff- und Ausstreichtechniken behandelt.

Für optimales Nachwirken der Massagen: viel Wasser oder Tee trinken und ruhen.

Aromaölmassage

Hochwertigen ätherische Öle und naturreines Mandelöl sorgen auf sehr angenehme Weise für Stressabbau, Muskelentspannung und Vitalisierung*. Mit sanften Massagebewegungen wirken die ätherischen Öle durch sämtliche Hautschichten und stimulieren so Ihr Nerven-, Blut- oder Lymphsystem.

Auch über die Nase, werden die Wirkstoffe der ätherischen Öle über das Limbische System an die Psyche weitergeleitet. Gleichzeitig pflegt das warme Mandelöl Ihre Haut und sorgt so für ein rundum wohligen Gefühl.

besonders zu empfehlen bei Depressionen, Nervosität, oder zur Aktivierung des Lymphflusses

Rücken ca. 30 Minuten . Ganzkörper incl. Fußbad ca. 60 Minuten

*Das von mir verwendete Basisöl wird mit einer auf **Ihre Bedürfnisse** zugeschnittenen Mischung mit **ätherischen Ölen** angereichert.

Indische Ölmassage "Ayurveda Abhyanga"

"Öl mit liebenden Händen salben", so die Bedeutung dieser ganz besonderen Massage. Lange, fließende oder kreisende Bewegungen, sanfter Druck und warme Naturöle verwöhnen Ihren ganzen Körper und versetzen Sie so in echte Tiefenentspannung. Das einfühlsame Ausstreichen verhilft zu neuer Energie - Sie werden sich wie neu geboren fühlen!

besonders zu empfehlen bei Depressionen, Nervosität, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder zur Aktivierung des Lymphflusses

Rücken ca. 35 Minuten . Ganzkörper incl. Fußbad ca. 80 Minuten

Bambusmassage

Bei dieser Massage wird mit Bambusstäben geklopft, gedrückt, geschoben und gerollt - mal fester, mal sanfter. Warmes Naturöl pflegt Ihren Körper, Verspannungen werden gelöst und nach echter Tiefenentspannung wird Sie ein Gefühl von Leichtigkeit neu beleben. Die Anreicherung mit ätherischen Ölen ist auf Wunsch selbstverständlich möglich. Die verschiedenen Stärken der Stäbe haben individuelle Eigenschaften und verbessern so die Spannkraft und Elastizität der Haut (Drainage-Effekt).

besonders zu empfehlen zur Lockerung der Muskulatur, Verbesserung der Durchblutung und Beweglichkeit

Rücken ca. 30 Minuten . Ganzkörper incl. Fußbad ca. 60 Minuten

Die Preisliste liegt in Ihrer Ferienwohnung aus.

Tue Deinem Körper etwas Gutes,
damit Deine Seele
gerne in ihm wohnt.
Indische Weisheit

• Mel's style •

Entspannungs- und Wellnessmassagen

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tanken Sie neue Energie - Körper und Geist werden es Ihnen danken!

Entspannungsmassagen sind eine sinnvolle Ergänzung zur Gesundheitsvorsorge. Je nach Bedarf werden einzelne Körperteile (Beine, Füße, Arme, Rücken und Gesicht) oder der ganze Körper unter Anwendung verschiedener Griff- und Ausstreichtechniken behandelt.

Für optimales Nachwirken der Massagen: viel Wasser oder Tee trinken und ruhen.

Hot Stone Massage

Steine, Druck und Wärme - eine wunderbare und wirksame Vereinigung. Bereits vor der eigentlichen Massage werden die warmen Steine auf die verspannten Körperregionen/Muskeln gelegt, um diese für die anschließende Behandlung zu lockern. Während der Massage werden warme und kalte Steine regelmäßig gewechselt, um eine optimale Tiefenwirkung zu erzielen. Meine verwendeten Steine werden regelmäßig gereinigt und zu jeder Jahreszeit in der Natur aufgeladen.

besonders zu empfehlen bei starken Muskelverspannungen, zur Entgiftung/Entschlackung, Verbesserung der Durchblutung und Anregung des Stoffwechsels, zur Stärkung des Immunsystems und Harmonisierung des Energieflusses
Rücken ca. 45 Minuten . Ganzkörper incl. Fußbad ca. 90 Minuten

Zonenmassage an den Füßen

Rund 1700 Nervenenden und viele Reflexpunkte können mit einer Fußmassage stimuliert werden - über die Füße kann also Ihr ganzer Körper angesprochen werden. Außerdem werden bestimmten Bereichen der Füße entsprechende Organe und Körperteile zugeordnet. So sind knotige Stellen, Schmerzen und Verspannungen, die bei der Fußmassage festgestellt werden, wichtige Hinweise auf eventuelle Blockaden in unserem Körper.

besonders zu empfehlen zur Entgiftung/Entschlackung, Regeneration der Organe, Anregung des Stoffwechsels, Verbesserung der Sauerstoffzufuhr, Entspannung und seelischer Ausgeglichenheit, bei Stress und Kopfschmerzen
ca. 45 Minuten . ca. 60 Minuten

Beinmassage

Schwere oder schmerzende Beine wirken sich auf das gesamte Wohlbefinden aus; daher schätzen nicht nur Sportler die wohltuende Wirkung dieser Beinmassage. Sie ist eine ganz besondere Gewebestimulation der Beine, um die Milchsäure aus den Muskulatur abzutransportieren.

Bei dieser klassische Teilmassage zwischen Becken und Füßen stehen Ihre Muskeln, Fett- und Bindegewebe im Mittelpunkt. Eine kräftige Massage, fließende Bewegungen und punktuelle Akupressur kommen Ihre Beine wieder in den Fluss - die Wirkung ist im gesamten Körper spürbar. Sie kann separat oder während einer anderen Ganzkörpermassage stattfinden.

besonders zu empfehlen bei "schweren Beinen" (Verspannungen), Durchblutungsstörungen, zur Prävention von Muskelverhärtungen/-verklebungen
ca. 30 Minuten

Die Preisliste liegt in Ihrer Ferienwohnung aus.

Tue Deinem Körper etwas Gutes,
damit Deine Seele
gerne in ihm wohnt.
Indische Weisheit