

Frank-André Berkel

Tiefe Faszien-Massage mit Lomi Lomi

ANREGUNG FÜR DEN GESAMTEN KREISLAUF

Die LOMI LOMI Massage verbessert den Kreislauf der Körperflüssigkeiten (Blut und Lymphe), wodurch den Zellen mehr Sauerstoff und Nährstoffe zugeführt werden. Stoffwechselprodukte können besser abtransportiert und ausgeschieden werden. Ein gut arbeitender Kreislauf und ein gut funktionierendes Lymphsystem sind die Voraussetzungen für ein intaktes Immunsystem!

ERHOLUNG FÜR STRAPAZIERTE NERVEN

LOMI LOMI Massage ist ein fantastischer Stresskiller. Je nach Art und Dauer der Anwendung und dem Zustand des Menschen kann sie sowohl eine anregende, als auch eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem haben. Die ausgleichende Wirkung der Lomi Lomi Massage auf das Nervensystem entsteht durch die Massagetechnik und die Berührung. Die Haut ist dabei Übermittler der heilsamen Energie, denn in ihr verlaufen unzählige Nervenenden (Rezeptoren), die ständig Reize empfangen und diese über Nervenbahnen an das Gehirn weiterleiten. Beim Massieren können nun je nach Art und Intensität der Massage diese Nervenenden stimuliert oder beruhigt werden, so dass ein durch Stress, Nervosität und innere Anspannung strapaziertes Nervenkostüm wieder zur Ruhe kommen kann.

ENTSPANNUNG FÜR VERKRAMPFTE MUSKELN

Die LOMI LOMI Massage reguliert den Spannungszustand der Muskeln: Verspannte Muskeln werden entspannt, schlaffe Muskeln werden tonisiert – mit dem Ziel der normalen Muskelspannung. So verbessert die Lomi Lomi Massage das gesamte Gewebe, sie beeinflusst den Muskeltonus und den Zustand der Faszienysteme, Sehnen und Bänder. Verklebungen zwischen den Gewebsschichten werden gelöst. Durch Frank-André's jahrelanger Erfahrung und physiotherapeutischen Ausbildungen werden die Faszienysteme komplett in die Massage integriert und diese wird hierdurch zu einer sehr(!) intensiven Erfahrung.

Ungelöste körperliche Verkrampfungen oder Spannungen werden in der hawaiianischen Tradition als Zeichen für seelische und geistige Blockaden gesehen und gelten als die Hauptursachen von Erkrankungen. Menschen, die aus dem inneren Gleichgewicht gekommen sind, können durch die Lomi Lomi Massage wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

HAUT

Durch die LOMI LOMI Massage werden die Funktionen der Haut unterstützt. Sie beruhigt Zehntausende von Nervenenden und spült viele Kilometer der kleinen Kapillargefäße durch. Die Haut wird angeregt und gepflegt. Die Haut spielt eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden. Das besondere an der Lomi Lomi Massage sind die Berührungen, die Kombination der langen Streichungen mit den Unterarmen, die sehr tief gehen können und ein besonderes Gefühl in der Massage vermitteln. Es kommt zu einer vermehrten Ausschüttung der "Glückshormone" Dopamin und Oxytocin. Das Stresshormon Cortisol wird verringert, dadurch mindert sie Stress und Angst und sorgt somit für ein Wohlfühl. Zusätzlich bewirkt sie ein Gefühl von Verbundenheit und Vertrauen. So bildet die Haut dabei die Verbindung zum Nervensystem und damit zum Wohlbefinden der Seele.

POSITIVE WIRKUNG AUF UNSEREN KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die LOMI LOMI Massage führt zu einem gesteigerten Wohlbefinden und mehr Lebensenergie, weil der Organismus einen Zustand der Harmonie erreicht. Sie trägt dazu bei, dass der Mensch wieder entspannt und sich psychisch stabilisiert. Zugleich wird die Ausschüttung von Antistresshormonen angeregt, dabei wirkt sie positiv auf das vegetative Nervensystem. Sie ist eine ganzheitliche Behandlung auf allen Ebenen.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 89,-

Claudia Rockert

Relax Massagen

Eine Mischung aus Vitalisierung, Entspannung, Energetisierung.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 65,-

Hot Stone Massage

Eine Massage, die mit heißen Steinen anfängt und mit den Händen fortgesetzt wird.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 65,-

Ayurvedische Massagen- Abhyanga

Abhyanga gilt als „Mutter der Massagen“. Kostbares Öl wird auf der Haut verteilt in Sanften rhythmischen Streichungen. Nach traditionellem Glauben sollen dadurch Giftstoffe aus dem Körper geleitet und Bioenergien wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 80,-

Inalu Antoli

Rebalancing Faszienmassage

Rebalancing ist eine Synthese aus struktureller Tiefengewebsmassage, Faszienmassage, Gelenkmobilisation, Atem und Körperbewusstsein, sowie Meditation. Der tägliche Stress führt häufig zu chronischen Muskelverhärtungen und damit zu Schmerzen, Verspannungen und eingeschränkter Beweglichkeit.

Durch einfühlsame und tiefe Massage des Bindegewebes und der Faszien kann der Körper wieder in sein Gleichgewicht zurückfinden, und damit horizontal-vertikal, emotional und auch spirituell in Balance kommen. Dies bewirkt eine tiefe Entspannung, eine ausgeglichene Körperhaltung, verbesserte Atmung und führt zu einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 85,-

Shiatsu

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte energetische Körperarbeit und Heilkunst. Sie baut auf einem ganzheitlichen Verständnis von Körper, Geist und Seele auf. Die Berührung im Shiatsu wird zur Kommunikation zwischen PraktikerIn und KlientIn, mit dem Ziel die Selbstregulierungskräfte anzusprechen und zu fördern.

Das Verständnis von heil werden und Wandlung ist geprägt von den jahrtausendealten Erfahrungen der chinesischen und japanischen Medizin und Philosophie. Der Mensch ist immer in der Lage, sich selbst zu heilen und Veränderung zu erreichen. Mit Shiatsu geschieht über tiefe, energetische Berührung eine konkrete Unterstützung in diesem wertvollen Prozess.

Somit geht die Berührung weit über eine Massage hinaus. Professionelle ShiatsupraktikerInnen sind jahrelang geschult in Achtsamkeit und Klarheit. Sie wenden ihre inneren und äußeren Techniken präzise und zielführend an, um Menschen in ihren Heilwerdungs- und Veränderungsprozessen erfolgreich zu unterstützen.

Die Shiatsu-Massage wird vollständig bekleidet empfangen.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 85,-

Kerstin Wahrlich

Holistische Massage

Die holistische Massage ist ideal zur Lockerung sämtlicher Muskelpartien des ganzen Körpers, zur Harmonisierung des energetischen Gleichgewichts und Mobilisierung neuer Kraftreserven. Das Resultat ist eine neue Vitalität und ein wunderbares Körpergefühl.

Individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten, fließen Elemente der Craniosacralen Therapie, der ayurvedischen Massage und Energiearbeit mit ein.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 70,-

Rückenmassage

Genießen Sie eine auf Sie zugeschnittene Rückenmassage bei hartnäckigen Verspannungen, zur effektiven Linderung von stressbedingten Beschwerden und für tiefe, langanhaltende Entspannung. Ebenso zur Gesundheitsvorsorge für Körper, Geist und Seele, für das perfekte Urlaubsgefühl oder zum Auftakt oder Abschluss eines intensiven Yoga Tages.

Sie machen es sich auf der Behandlungsliege bequem und bestimmen das Öl und die Druckintensität, mit der die Massage ausgeführt werden soll.

1 Einheit ca. 45 Minuten

Preis € 55,-

Craniosacrale Therapie

Die Craniosacrale Therapie ist eine sanfte, manuelle Behandlungsform, die aus der Osteopathie entwickelt wurde. Sie ist eine wunderbare Möglichkeit, Tiefenentspannung zu erleben und ganz abzutauchen in einen Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit, während sich behutsam evtl. Blockaden lösen können.

Indikationen sind z.B. chronische Nacken-und Rückenschmerzen, Verspannungen, Erschöpfung oder einfach nur eine Auszeit vom Alltag.

Die Behandlung findet am bekleideten Körper statt.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 70,-

Karin Lux

Manuelle Massage

Diese Teilmassage umfasst Rücken, Schultern, Nacken, Arme und die Brustmuskulatur. Durch die tiefe Massage mit Triggerpunkten werden Verspannungen gelöst und die Durchblutung gesteigert.

1 Einheit 30 Minuten

Preis € 36,-

Ballancer

Diese Lymphdrainage mit dem Ballancer dient der Entschlackung sowie der Festigung von Haut und Muskulatur.

Eignet sich besonders bei:

- Müden, geschwollenen Beinen
- Schlaffer Muskulatur an Bauch und Gesäß
- Cellulitis

Kontraindikationen sind: Thrombose, Schwangerschaft, Entzündungen, Bluthochdruck, Krebserkrankung

Für die Behandlung mit dem Ballancer zieht man Leggings und Socken oder eine Strumpfhose an.

1 Behandlung 30 Minuten (Verlängerung/Verkürzung möglich)

Preis € 16,-

Dorothee Hecker

KOSMETIKANGEBOTE

Kleine Auszeit

Reinigung - Peeling - Massage oder Packung

1 Einheit 60 Minuten

Preis € 89,-

Hydro Wellness Behandlung

Incl. Algenpackung (kühl und durchfeuchtend)

1 Einheit 90 Minuten

Preis € 129,-

Exquisit Behandlung

mit individuellen Wirkstoffen

Wimpern und Augenbrauen färben und zupfen

Intensiver Hals und Dekolleté Massage

1 Einheit 120 Minuten

Preis € 149,-

Zusatzleistungen während der Behandlungen möglich:

- | | |
|---|--------------------|
| ○ Färben von Wimpern/Augenbrauen | 15,- / 13,- € |
| ○ Augenbrauenkorrektur | ab 8,50 € |
| ○ Spezial Augenbehandlung mit Akupunktmassage | 28,- |
| ○ Maniküre ohne / mit Naturlack | 35,- / 42,- € |
| ○ Depilation (Enthaarung mit Warmwachs) | |
| ○ Oberlippe/Kinn je nach Intensität und Aufwand von | 13,- bis 25,- € |
| ○ Beinhaar | ab 42,- bis 54,- € |

Individuelle Behandlungspakete nach Absprache möglich.