

WELLNESS-MASSAGEN FÜR FRAUEN

WELLNESS-MASSAGEN FÜR FRAUEN



...lass Dich entspannen

— KLASSISCHE MASSAGE —

Die Klassische Massage ist die bekannteste und am weitesten verbreitete Massageform. Sie besteht aus vier nacheinander durchgeführten Techniken: aus der Effleurage, einem sanften Streichen zur Kontaktaufnahme mit dem Klienten und zumerspüren der Verspannungen und Verhärtungen; der Petrissage, bei der die Muskeln zur Anregung der Durchblutung und Lösung von Verspannungen gegeneinander verschoben und gedehnt werden; die Friktion (Reibung), bei der mit dem Daumen oder den Fingerkuppen tiefe kreisende Bewegungen ausgeführt werden, um Myogelosen (harte Knoten im Muskelgewebe) zu lösen; und schließlich das Tapotement, das durch Klopfen und leichtes Schlagen mit der lockeren Hand das Nervensystem anregt und eine tiefe Durchblutung der Muskulatur bewirkt.

Die Klassische Massage dient in erster Linie zur Vorbeugung und Behandlung von Verspannungen und Verhärtungen in der Muskulatur. Sie fördert die Entspannung und Durchblutung der Haut und vitalisiert den ganzen Menschen.

— AYURVEDA-MASSAGE —

Die jahrtausendealte indische Lehre vom „langen Leben“ umfasst ein weites Feld an Behandlungs-, Präventions- und Heilmethoden. Diese wirken über den Ausgleich der drei Grundtemperamente (Doshas) durch gezielte ayurvedische Ernährung, pflanzliche und mineralische Heilsubstanzen, entschlackende Öl- und Kurbehandlungen. Ayurveda („Lebensweisheit“, „Lebenswissenschaft“) ist eine ganzheitliche Gesundheitsphilosophie, die Körper, Geist und Seele beachtet. Ziele der ayurvedischen Heilkunst sind die Vermeidung ernsthafter Erkrankungen, Auslöser von Erkrankungen zu verstehen und ungesunde Angewohnheiten abzustellen.

Die angenehmen und tief entspannenden Ölmassagen dienen dem Ausscheiden von Ablagerungen. Sie können den Körper stärken und können auf die gesamte Befindlichkeit positiv und regenerierend wirken.

Die Anwendung von speziellen Ölen in der Ayurveda-Massage nährt das physische Gewebe und die Lebenskraft (Prana). Darin unterscheidet sie sich von rein manuellen Massagen im Westen.

— ENERGETISCHE AUSGLEICHMASSAGE —

Die Energiemassage dient der Tiefenentspannung und Prophylaxe durch einen sensiblen und subtilen Energieprozess, der sich auf das ganze Wesen positiv, klärend und harmonisierend auswirken kann.



„ÜBER DEN KÖRPER DIE SEELE BERÜHREN
UND DEN GEIST ENTSPANNEN.“

WELLNESS-MASSAGEN FÜR FRAUEN

Ausbildung absolviert bei:
paracelsus
die heilpraktikerschulen

Anja Ullemeyer
Massagepraktikerin

Im Nonnenwaldeck 1
67360 Lingenfeld

☎ 0 63 44 – 926 30 14

✉ ullemeyer.anja@web.de

WELLNESS-MASSAGEN FÜR FRAUEN

— FASZIEN-MASSAGE —

Die Faszien-Massage ist eine Tiefengewebsmassage und kann Verklebungen und Verhärtungen im myofaszialen Bereich lösen. Sie kann muskuläre Verspannungen lösen, die Durchblutung und Nährstoffversorgung innerhalb der Strukturen fördern, Muskelkater vorbeugen, die Vitalität steigern, die Regeneration nach Verletzungen und Belastungen fördern, auch gut für Sportler geeignet.

— NADELLOSE FASZIEN- UND TRIGGER-PUNKT-BEHANDLUNG —

Nadellose Faszien- und Triggerpunkt-Behandlung mit Jahrtausende alten siamesischen Behandlungsmethoden der TTM (Traditionelle Thailändische Medizin).

Ausgewählte Behandlungstechniken können Schmerzen lösen, fördern die Beweglichkeit, endblockieren Triggerpunkte und können die zelluläre Versorgung verbessern.

— RUSSISCHE SCHRÖPFMASSAGE —

Das Schröpfen gibt es schon seit mehr als 5000 Jahren und wird heute noch in Russland in vielen Familien angewendet. Die Massage wird mit speziellen Saugglocken in Verbindung mit Massageöl durchgeführt. Der Unterdruck bewirkt eine bessere Durchblutung und kann Muskelverspannungen lösen.



WELLNESS-MASSAGEN FÜR FRAUEN

— MASSAGE NACH BREUSS —

Die Breuß-Massage ist eine feinenergetische Rückenmassage, die körperliche und seelische Verspannungen lösen kann. Die Wirbelsäule wird gedehnt und gestreckt. Johanniskraut-Öl wird tief einmassiert. Der Rücken wird wohltuend entspannter und beweglicher.

— LOMI LOMI MASSAGE —

Diese außergewöhnliche Massage kommt ursprünglich aus der hawaiianischen Tradition und wurde in wichtigen Übergangsphasen des Lebens durchgeführt. Wichtigstes Ziel ist die Entspannung.

Die Lomi Lomi Kokua-Behandlung besteht aus Massagestrichen, die sowohl mit Händen und Fingern ausgeführt werden, als auch mit den Unterarmen. Durch den Einsatz der Unterarme kann tief massiert werden, ohne dass der Druck Schmerzen verursacht. Dazu wird sehr viel Öl verwendet, was die Massagestriche fließend werden lässt. Die Gelenke werden sanft gelockert, der Körper wird passiv bewegt. Manchmal liegen die Hände ruhig auf dem Körper.

— GANZHEITLICHE FUSSMASSAGE —

Diese alternative Methode basiert auf einer Erkenntnis des amerikanischen Mediziners William Fitzgerald (1872–1942): Der Fuß teilt sich in viele kleine Areale, die über gemeinsame Nervenbahnen mit Körper und Organbereichen korrespondieren.

Nach einem Fußbad werden Füße und Waden entspannend massiert.

WELLNESS-MASSAGEN FÜR FRAUEN

— HOT STONE ODER FIRE & ICE MASSAGE —

Die Hot Stone Massage nach Mary Dolores Nelson ist eine wiederentdeckte, ganzheitliche Massagemethode. Sie ist eine Kombination aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung von heißen Steinen.

Die Anwendung heißer Steine geht auf indianische und hawaiianische Naturvölker zurück. Bei dieser Methode werden warme Basaltsteine entlang der Energiezentren des Körpers aufgelegt. In Form von Thermoreizen können die Steine so bereits vor der eigentlichen Massagebehandlung ihre Wärme an die Muskulatur abgeben und können somit eine tiefenwirksame Lockerung der Muskulatur bewirken. Die Hot Stone Massage regt den Stoffwechsel an, kann Verspannungen lösen und den Körper entschlacken. Auch fördert sie die Durchblutung und schenkt Entspannung auf allen Ebenen.

Die Fire & Ice Therapie ist eine Körperbehandlung mit warmen Basalt- und kalten Marmor-Steinen. Sie zeichnet sich durch intensive Warm-/Kalt-Reize aus. Diese Temperaturreize können etwa bei Kopf- oder Rückenschmerzen helfen.

— AROMA-MASSAGE —

Die Aromamassage ist eine sehr beliebte Massageform in der Naturheilpraxis und im Wellnessbereich. Sie verbindet die Effleurage und Petrissage mit der Wirksamkeit ätherischer Öle.

Die in den Pflanzen gebundenen, flüchtigen (ätherischen) Eigenschaften sollen bestimmte Wirkungen erzielen. Ätherische Öle wirken über die Haut und den Geruchssinn. Sie gelangen über das limbische System in unsere sinnliche Wahrnehmung, über die Haut in den Blutkreislauf und zu den Organen.