

## Die klassische Massage oder auch schwedische Massage genannt

Unschlagbar bei verkrampften Muskeln und seelischen Spannungslagen ist eine traditionelle Massage, die klassische „Knetkur“.

Bei dieser Art der Massage werden in Reihenfolge Streichungen, Reibungen, Hautverschiebungen, Knetungen, Zirkelungen, Klopfungen, Schüttelungen und Vibrationen angewendet. Je nach Heilanzzeige und bestimmter Grifftechniken werden durchblutungsfördernde, tonisierende und schmerzlindernde Wirkungen erzielt.

Wie sie wirkt: Durch kräftiges Streichen, Kneten und Reiben werden selbst große Muskelgruppen wieder geschmeidig weich und gut durchblutet und der Stoffwechsel wird angeregt. Die Massage sollte keine Schmerzen verursachen, weil die Muskulatur sonst in eine Abwehrspannung fällt und die Wirkung ausbleibt. Die Muskelmassage kann etwa bei Menschen die vorwiegend sitzende Tätigkeiten ausüben, Rückenschmerzen lindern. Sie ist aber kein Ersatz für aktives, muskelstärkendes Körpertraining. Nach dem Sport beugt Massage einem Muskelkater vor.

Schönheitsfaktor: Der gesteigerte Lymphfluss schwemmt Abbauprodukte aus dem Gewebe. Sie wirkt wie eine Frischzellenkur für Haut und Muskeln.

So ist jede Massage nicht nur ein körperlicher Wohlgenuss, durch die Ruhe, die ruhige Musik, die wohligen Düfte entwickelt sich ein Raum, in dem auch die Seele beginnt Kraft zu schöpfen, sich zu erholen und zu revitalisieren - ein Genuss auf verschiedensten Ebenen.

Melden Sie sich einfach zu einem Termin an, um zu erleben, wie es Ihnen wohl ergeht:

[kontakt@wellnesshh.de](mailto:kontakt@wellnesshh.de) oder per Telefon: 040 – 513 233 70

Bitte beachten Sie, dass diese ausschließlich zum Überblick der genannten Behandlungsformen dient oder Information oder geistiges Heilen (hier REIKI) der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es ersetzt **keine** Diagnose und/oder Behandlung des Arztes oder Heilpraktikers Ihres Vertrauens!

Bitte beachten Sie, dass diese ausschließlich zum Überblick der genannten Behandlungsformen dient oder Information oder geistiges Heilen (hier REIKI) der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Es ersetzt **keine** Diagnose und/oder Behandlung des Arztes oder Heilpraktikers Ihres Vertrauens!