

Energetische Entspannungs-Massage

Ist eine sehr wirkungsvolle Methode, um Körper-Geist und Seele in Balance zu bringen. Sie hat eine sehr positiv beruhigende Wirkung auf unseren gesamten Organismus.

Vor allem auch bei chronischen Muskelverspannungen, werden durch fließende und rhythmische Knetungen, Streichungen des Gewebes intensiv die Durchblutung der Haut und Muskulatur, Sehnen angeregt.

Muskelverhärtungen werden weicher, Blockaden und Verspannungen lösen sich auf, chronische Beschwerden/ Schmerzen werden gelindert.

Ebenfalls wird der gesamte Stoffwechsel angeregt und das Immunsystem gestärkt.

Entspannungs-Massagen helfen besonders in Stress-Situationen, um die körperlich emotionale Erregung abzubauen. Sie helfen langfristig gelassener, zufriedener zu werden, machen belastbarer und erhöhen die Stresstoleranz.

Sie verringern depressive Verstimmungen und Ängste, und wirken Blutdruck- und Kreislaufsenkend.

Der gesamte Organismus schaltet auf Entschleunigung.