

### Sarah Roulier-Westbury

Dipl. Massage Therapeutin (CAN)

- ❖ Klassische Massage
- ❖ Sportmassage
- ❖ Bindegewebmassage

### Sandra Ziörjen

Dipl. Gesundheitsmasseurin

- ❖ Klassische Massage
- ❖ Sportmassage
- ❖ Schröpfen
- ❖ Dorn Therapie
- ❖ Schwing-Kissen Therapie
- ❖ Fussreflexzonen Massage

### Monika Gyger-Pfister

Dipl. Berufsmasseurin

- ❖ Klassische Massage
- ❖ Sportmassage
- ❖ Fussreflexzonen Massage
- ❖ Migränetherapie

### Gabriela Kühni

Dipl. Gesundheitsmasseurin (Stufe 2)

- ❖ Klassische Massage
- ❖ Sportmassage
- ❖ Russische-Tibetische Honigmassage

# MASSAGE IM ILFISSTADION

## Preise

**90 min. .... 110.00**

**60 min. .... 80.00**

**45 min. .... 65.00**

**30 min. .... 50.00**

Die Bezahlung erfolgt nach der Behandlung in bar.  
Im Verhinderungsfall bitte 24h vorher abmelden. Ansonsten  
muss die reservierte Zeit verrechnet werden.

### **Klassische Massage**

Klassische (schwedische) Massage ist auf der westlichen Denkweise der Anatomie und Physiologie basiert. Diese kann langsam und sanft, oder kraftvoll sein und kombiniert verschiedene Techniken: Streichmassage, Kneten und Querfaserreibung, um Muskelknoten, sogenannte Verwachsungen, zu lösen.

### **Sport Massage**

ist eine Ergänzung zur Klassische Massage. Hier verwendet man die Griffe der klassischen Massage sowie weitere Ergänzungsgriffe und geht auf die Bedürfnisse des Sportlers sowie die speziellen Probleme beim Sport ein. Vor dem Sport die Massage wird kräftiger durchgeführt und so der Körper auf eine bevorstehende körperliche Beanspruchung vorbereitet und durchblutet. Nach dem Sport wird regenerativ und lockernd massiert.

### **Bindegewebmassage (Faszientechnik)**

Bei der Bindegewebsmassage wird das betroffene Unterhautbindegewebe gezielt massiert. Die Behandlung wirkt zum einen lokal, indem sie Verspannungen und Verhärtungen löst. Zum anderen können durch die Massage auch entfernt liegende Organe und Körpergebiete positiv beeinflusst werden, die mit der behandelten Körperzone in Verbindung stehen.

### **Fussreflexzonen Massage**

basiert auf der Erkenntnis, dass verschiedene Energiezonen durch den Körper laufen. Diese Zonen spiegeln sich in den Füßen wider und stimmen mit Organen, Drüsen, Muskeln und Gelenken überein. Durch eine spezielle Art von Druckmassage an ganz genau festgelegten Reflexzonen -oder punkten, können so alle betreffenden Körperregionen bearbeitet werden.

❖ 90min. nicht möglich

### **Schwing-Kissen Therapie**

Die Behandlung auf dem Schwingkissen ist eine sanfte und effiziente Ergänzung zur Manuellen Therapie. Durch die Kombination von Schwingung und Dehnung werden Blockaden gelöst, eine rasche Entspannung der Rückenmuskulatur wird herbeigeführt, Gelenke werden sanft mobilisiert und in ihre Normalposition bewegt.

### **Schröpfen**

Beim Schröpfen setzt man einen Hohlkörper auf bestimmte Hautgebiete und erzeugt darin ein Unterdruck. Dadurch wird das darunter liegende Gewebe in den Hohlraum eingezogen. Durch die Sogwirkung kommt es zu einem Austritt von Blut und Lympflüssigkeit in das Gewebe, das unter der Haut liegt. Dies fördert nicht nur die lokale Durchblutung, sondern auch die Durchblutung der inneren Organe, die mit den behandelten Hautsegmenten reflektorisch verbunden sind. Darüber hinaus regt Schröpfen den Stoffwechsel an, beseitigt Muskelverspannungen und aktiviert das Immunsystem.

### **Dorn Therapie**

Mit der Dornmethode wird zunächst die Basis für eine gerade Wirbelsäule gelegt, indem die grossen Beingelenke getestet und gegebenenfalls korrigiert werden. Stimmt die Basis, werden das Becken und die einzelnen Wirbelkörper in ihre richtige Position gerückt. Während der Patient Beine oder Arme bewegt, drückt der Therapeut verschobene Wirbel in die korrekte Stellung zurück. D.h. Korrekturen erfolgen nur in der Dynamik und keinesfalls in der Statik. Dadurch kommt es bei der Dornmethode zu **keiner** Überdehnung von Sehnen und Bändern.

### **Migränetherapie**

Diese manuelle Therapie basiert auf den Grundlagen der Akupunktur. Durch sanftes massieren der Akupunktur-Punkte werden diese gereizt und damit ergibt sich eine Energieverteilung über die Meridiane im Nacken-, Kopf- und Brustbereich. Dadurch wird das Blut zum Fließen gebracht und die Blutzirkulation im Kopf normalisiert.

❖ 1. Konsultation dauert 60min.

### **Russisch-Tibetische Honigmassage**

das Geheimnis für alle diejenigen, die gestresst, erschöpft oder verspannt sind. Die belebende Honigmassage ist sehr beliebt, nicht nur wegen ihrer durchblutungsfördernden, sondern auch wegen ihrer entschlackenden und zugleich straffenden Wirkung.