

## 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.

## 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

## Manuelle Faszien Therapie

Eine Körperarbeit, die sich auf das Bindegewebe, oder die Faszien des Körpers konzentriert. Zur Bearbeitung des myofaszialen Systems des Körpers nutzt die Methode **Thomas Myers' Anatomy Trains** als Modell zur Interpretation struktureller und funktionaler Zusammenhänge im Körper.

## Narbenbehandlung „ScarWork“

„ScarWork“ wird verwendet, um das Gefühl und die Funktionalität der Narbe und des umgebenden Gewebes zu verbessern und eine bessere Bewegung zwischen den Hautschichten, der Faszie (Bindegewebe) und dem Muskel zu schaffen.

## 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.

## 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.

## 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.

## Gabriela Kühni

Dipl. Gesundheitsmasséurin (Stufe 2)

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

### PREISE

90 min.....CHF 110

60 min.....CHF 80

45 min.....CHF 65

30 min.....CHF 50

\* +Materialkosten Aufpreis von CHF 20.-

## Sarah Roulier-Westbury

Dipl. Massage Therapeutin (CAN)  
Dipl. Anatomy Trains Structural Bodywork

- ❖ Narbenbehandlung «ScarWork»  
(ab März 2018)
- ❖ Manuelle Faszien Therapie  
nach T. Myers Anatomy Trains\*

### PREISE

3x90 min.....CHF 340\*

90 min.....CHF 120

60 min.....CHF 90

45 min.....CHF 75

30 min.....CHF 60

\* **Siehe separater "Structural Bodywork" Flyer  
Preis bei Buchung aller 3 Sitzungen**

## Hans Peter Schütz

Berufsmasseur in Ausbildung

- ❖ Klassische Massage
- ❖ Sportmassage

### PREISE

90 min.....CHF 100

60 min.....CHF 70

45 min.....CHF 55

30 min.....CHF 40

## Sandra Ziörjen

Dipl. Gesundheitsmasséurin

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

### PREISE

90 min.....CHF 110

60 min.....CHF 80

45 min.....CHF 65

30 min.....CHF 50

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