

Klassische Massage

Wirkungen:

- Förderung von Fluss und Zirkulation des Blutes und der Lymphe
- Entgiftung und verbesserter Stoffwechsel der Gewebe
- Entkrampfende und schmerzlindernde Wirkung
- Bessere Versorgung des Körpers mit Sauerstoff
- Vermehrte Bildung von Immunglobulinen
- Aus der Psychoneuroimmunologie (= Wechselwirkung zwischen Psyche, Nerven- und Immunsystem) ist bekannt, dass eine Massage das innere Gleichgewicht stabilisiert und das Immunsystem positiv beeinflusst wird.

Bei Bedarf und Wunsch werden allfällige Triggerpunkte mitbehandelt und passive Dehnungen durchgeführt. Für die Massage benütze ich zusätzlich geeignete ätherische Öle, die die Wirkungen noch vertiefen.