

## FUSSZONENMASSAGE

"Jeder Schritt hinterlässt Spuren, auch an Ihren Füßen!"

Unsere Füße sind enorm wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Sie sind über Energiepunkte und -bahnen mit allen Organen und Körperteilen verbunden.

Die Fußzonenmassage nutzt diese Wechselwirkung für sich und harmonisiert den Energiefluß im Körper, normalisiert die Funktion von Drüsen und Organen, baut Spannungen ab, gleicht Stressreaktionen aus und aktiviert intensiv die Selbstheilungskräfte.

Mittels besonderer Druckpunkttechniken der einzelnen Fußzonen können so Blockaden im Körper gelöst und Schmerzen in der Muskulatur gelindert oder sogar beseitigt werden.

60 Min. 85€

# WEITERE MASSAGEN:

**Aromaölmassage** 60 Min. 90 €

Sportmassage 60 Min. 85 €

Ganzkörpermassage 60 Min. 80 €

**Teilkörpermassage** 20 Min. 40 €

Schwerpunktbereiche:

Rücken, Schulter- und Nackenbereich, Arme, Beine

## Termine nach Vereinbarung:

Heiko Streit masseur@terrassenhof.de Telefon 08022 863-0

Hotel Terrassenhof GmbH Adrian-Stoop-Straße 50 83707 Bad Wiessee

Terrassenhof terrassenhof.tegernsee



**ERHOLEN AM TEGERNSEE** 









#### KANADISCHE TRIGGERPUNKTMASSAGE

Erleben Sie eine nachhaltige und befreiende Wirkung durch eine besondere Form der Massage.

Die Nuna Vut Polarbärmassage wird nach alter Tradition kanadischer Schamanen durchgeführt und ist für unsere Breitengrade angepasst. Hierbei handelt es sich ebenfalls um eine Trigger- und Schmerzpunktbehandlung.

Durch die Bearbeitung der Punkte können Blockaden gelöst und Schmerzen in der Muskulatur gelindert oder sogar beseitigt werden.

Dabei konzentriert sich die Massage hauptsächlich auf den Rücken und ist damit schnell und wirkungsvoll durchführbar. Die spezielle Massagetechnik und der Einsatz von Triggerhölzern sowie Tiefdruckpunkttechniken zeigt eine nachhaltige und befreiende Wirkung.

## Vorteile dieser Massage:

- Lösung von Muskelverspannungen und Blockaden
- Schmerzlinderung
- Korrektur von Fehlhaltungen
- Regeneration der Muskeln
- Neuer Energiefluss im Körper

60 Min. 85€

Die Nuna Vut Massage richtet sich insbesondere an Menschen, die sich nach schneller Entspannung sehnen.

## HAWAIIANISCHE LOMI LOMI MASSAGE

Streicheleinheiten für die Seele.

Bei dieser exotischen Massage wird der ganze Körper durchgeknetet und dabei fühlt man sich nahezu majestätisch. Die fließenden Bewegungen von Kopf bis Fuß und der Körpereinsatz des Masseurs garantieren wohlige Entspannung.

Der Körper wird zunächst in Bauch-, dann in Rückenlage mit reichlich duftendem warmen Öl massiert. Massiert wird nicht nur mit den Händen, sondern auch mit den Unterarmen – abwechselnd schnell und langsam bzw. sanft und tief.

Besondere Aufmerksamkeit erfährt der Rücken, dort ist nach hawaiianischer Tradition der Sitz der Zukunft. Hier werden Ängste abgebaut und Sorgen gelöst. Arme und Beine, Hände und Finger, Füße und Zehen werden gedehnt, gestreckt, geknetet, gedrückt und immer wieder ausgestrichen. Die Gelenke werden sanft gelockert und behutsam gedreht.

Zum Abschluss werden bestimmte Energie- und Harmonisierungspunkte berührt und der Energiekörper sanft abgestrichen.

#### Wirkung und Effekte der Lomi Lomi:

- Stärkung des Immunsystems und somit auch der Selbstheilungskraft
- Herstellung des Energieflusses im gesamten Körper

75 Min. 115 € 90 Min. 135 €

Massage inkl. Fußbad und Kahuna-Ritual

in die Tropen.

Lassen Sie den Alltag hinter sich und gönnen Sie sich eine Reise

#### KLANGSCHALENMASSAGE

Bei der Klangmassage werden Klangschalen auf, neben und über dem bekleideten Körper sanft angeschlagen.

Oft entsteht während der Klangmassage ein Wohlgefühl der Geborgenheit, der Sicherheit und des Getragen-Seins. In so einem geschützten Raum ist es möglich loszulassen.

Loslassen von Stress, Ängsten, Sorgen und ähnlichen Gefühlen, die sich ungünstig auf die Gesundheit auswirken können.

Unter dem Aspekt der Salutogenese ist die Klangmassage ein aktiver und positiver Beitrag zur Gesundheitsvorsorge und zur ganzheitlichen Begleitung.

Unter anderem ist Klangmassage hilfreich als Unterstützung und Begleitung bei Stress und Überlastung, bei den großen Wandlungen im Leben und während belastender Lebensphasen, wie Trennungen, Trauer und Abschied oder Genesungsprozess.

Eine Klangmassage dauert mit einem 15-minütigen Vorund Nachgespräch eine Stunde.

60 Min. 75€

Die meisten Menschen empfinden dies als sehr angenehm und gelangen schnell in eine tiefe Entspannung, so kann die Klangmassage ein INNEHALTEN vom Alltag sein.