



### **KLASSISCHE MASSAGE**

(Preis: CHF 110.-- / 60 Minuten)

Bei der klassischen Massage wird in der Regel der ganze Körper massiert. Es sind aber auch Teilmassagen möglich.

Die Muskeln werden systematisch mit verschiedenen Grifftechniken bearbeitet. Dadurch wird der Stoffwechsel in den Muskeln angeregt und die Stoffwechselprodukte werden dem venösen Kreislauf zugeführt.

Die Streichungen, welche diesen Prozess unterstützen, wirken gleichzeitig auf die Blutgefäße, Sehnen und Bänder und helfen mit, deren Elastizität zu erhalten. Verhärtete Muskeln werden entspannt und die eher schlaaffe Muskulatur wird gestärkt.

Die Massage wirkt anregend auf den Blutkreislauf und fördert die Blutzirkulation. Die beruhigende Wirkung auf das (vegetative) Nervensystem führt zu einer ganzheitlichen Entspannung.

Menschen mit Krampfadern, Herzschwächen oder Bluthochdruck werden entsprechend vorsichtig behandelt, sind aber keineswegs von einer wohltuenden Massage ausgeschlossen.