

Natural Therapy Massage

telefonische oder schriftliche Terminbuchung bei:

Youssef Youssef

mobile: 0152/569.907.75

mail: natural.therapy@web.de

web: www.natural-therapy.de



***Tue Deinem Körper etwas Gutes,
damit die Seele Lust bekommt,
darin zu wohnen!***

Wellnessmassage

30 min / 40,00 € oder 60 min / 60,00 €

Bei einer Wellnessmassage dürfen Sie sich auf Entspannung, Ruhe und Regeneration freuen. Als Ihr Masseur werde ich mit Ihnen gemeinsam herausfinden, was Ihnen jetzt in dieser Situation am meisten hilft. Und dann dürfen Sie sich fallen lassen. In wohliger Atmosphäre profitieren Sie von meiner Erfahrung als Masseur - begleitet von angenehmem Licht, ruhiger Musik und sinnlichen Düften. Durch zielgerichtete Griffe und Techniken wie kneten, drücken oder streichen, können nachhaltig Verklebungen entfernt, Schmerzen gemindert und Verkrampfungen gelockert werden. Ihre Muskeln und Faszien werden es Ihnen danken.

Sportmassage

30 min / 40,00 € oder 60 min / 60,00 €

Stehen Sie vor einer konkreten sportlichen Herausforderung? Oder trainieren Sie regelmäßig? Haben Sie vielleicht sogar ein sportliches Großereignis absolviert? Sportmassagen können Ihren Körper hervorragend vorbereiten, trainingsbegleitend lockern oder regenerieren - zum Beispiel Krämpfe vermeiden oder lösen. Als Ihr Masseur bespreche ich gemeinsam mit Ihnen Ihre sportlichen Ziele und erarbeite mit Ihnen einen systematischen Weg, um diese zu erreichen. Die Griffe bei sportlichen Massagen sind in der Regel deutlich kräftiger. Profitieren Sie hier von meiner Erfahrung!

Schröpftherapie

30 min / 40,00 € oder 60 min / 60,00 €

Schröpfen zählt zu den ältesten Anwendungen in der Medizin - und zwar weltweit. Erste Nachweise gehen bis zu 3000 Jahre in die Geschichte zurück. Beim Schröpfen wird die Haut sanft mit Öl eingerieben. Anschließend werden sogenannte Schröpfgläser aufgesetzt und ein Vakuum erzeugt. Durch den entstehenden Unterdruck werden Verspannungen gelöst und Muskeln gelockert. Naturheilkundlich betrachtet, werden gleichzeitig Giftstoffe aus dem Körper geleitet und der gesamte Energiefluss und damit die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Lymphdrainage

30 min / 40,00 € oder 60 min / 60,00 €

Das Lymphsystem ist neben dem Blutkreislauf das zweite wichtigste Zirkulationsorgan im Körper. Es transportiert Abfallstoffe und entwässert das Gewebe. Ist dieser Lymphfluss gestört, kann es Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe kommen. Die Ursachen dafür können ganz unterschiedlich sein. Mit einer fachgerecht ausgeführten Lymphdrainage - also einer fachgerechten Massage - wird das Lymphsystem wieder stimuliert und eventuelle Stauungen aufgelöst.

Shiatsu Massage

30 min / 40,00 € oder 60 min / 60,00 €

Die japanische Massagetechnik gelangte im 6. Jahrhundert von China nach Japan. Das Wort „shi“ steht für „Finger“ und das Wort „atsu“ für „Druck“. Im Zen-Shiatsu spielt die Lebensenergie Qi eine große Rolle. Alle lebenswichtigen Organe sind mit Meridianen verbunden – Bahnen, in denen diese Energie fließen kann. Bei einem energetischen Ungleichgewicht ist damit auch das gesamte Wohlbefinden gestört. Traditionelle und moderne Massagetechniken regen die natürlichen Körperfunktionen wieder an und sorgen so für ein ganzheitliches Erlebnis, welches gleichzeitig eine beruhigende Wirkung auf die Psyche hat.