

## WAS SIND MASSAGEN?

Man hört so vieles über die verschiedenen Massage-Anwendungen. Doch die wenigsten wissen genau, welche vielfältige Wirkung diese auf den menschlichen Körper haben. Die meisten sagen, eine Massage wirke entspannend. Das ist richtig, aber es steckt noch mehr dahinter.

## DIE WIRKUNG DER MASSAGE

Die Massage wirkt thermisch und mechanisch auf die Haut und Unterhaut mit den sensiblen Nervenenden, die Muskulatur, den Blutkreislauf und das Lymphgefässsystem ein. Durch spezifische Griffanwendungen werden die Sauerstoff- und Nährstoffaufnahme sowie die vermehrte Ausscheidung von Schlackenstoffen angeregt und verbessert. Damit wird die Muskulatur nicht nur leistungsfähiger, sondern neigt bei ausgeglichenem Gebrauch weniger zu wiederholten Verspannungen.

In der heutigen Zeit, die immer mehr von Hast und Eile geprägt ist, wird es für viele Menschen immer wichtiger, einen Ausgleich zur körperlichen und psychischen Anspannung zu schaffen. Die Massage bildet für sie eine willkommene Oase der Entspannung und Erholung.



**Judith Schraner**  
**Dipl. Masseurin**

Chörenmattstrasse 2  
8965 Berikon  
Von diversen KK anerkannt  
Telefon 056 631 99 20

**Es würde mich sehr freuen, Sie bald in meiner Praxis fachgerecht behandeln zu dürfen.**

Gesundheit durch  
Massage fördern

Freude an einem  
vitalen Körper



# MASSAGEPRAXIS

Chörenmattstrasse 2  
8965 Berikon  
Von diversen KK anerkannt  
Telefon 056 631 99 20

## Schmerz - Behandlung

Ablagerungen

Muskelverspannungen

Stoffwechselstörungen

Schlechte Durchblutung

Verklebtes Bindegewebe

## Massage - Behandlung

Rücken-Nacken-Massage

Klassische Ganzkörper-Massage

Hot-Stone Ganzkörper-Massage

Schröpf -Massage

## Kosmetische Pédicure

Fusspflege

(auch Hausbesuche)

# MASSAGEN FÜR IHR WOHLBEFINDEN



## RÜCKEN-NACKEN-MASSAGE

Bei chronischen oder akuten Rücken- /Nackenschmerzen liegen Sie bequem auf einem Schwingkissen. Durch eine sanfte Schaukelbewegung wird die Wirbelsäule mobilisiert und die Muskeln entspannt. Durch passives Dehnen wird der Muskeltonus gesenkt und eine bessere Durchblutung der Muskulatur erreicht. Ein wohltuender Rücken-Nacken-Wickel gibt tiefe Wärme für die anschließende med. Massage. Während der zehn Minuten des Wickels werden die Füße massiert und die Beine ausgestrichen. Durch gezielte Triggerpunkt-Therapie oder Schröpfen können Schmerzen gelindert werden, und die Selbstheilung wird aktiviert.

**Dauer ca. 60 Min. Fr. 95.--**



## KLASSISCHE MASSAGE

Bei der Ganzkörpermassage treten wir mit dem ganzen Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele in Kontakt. Diese Bereiche sind miteinander verbunden und beeinflussen das Wohlbefinden. Die Massage fördert den Kreislauf und die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und wirkt entspannend. Der ganze Körper wird mit einer Avocado-Körpermilch massiert und sanft geknetet.

**Dauer ca. 75 Min. Fr. 120.--**



## HOT STONE BODY-MASSAGE

Bei dieser Behandlung gleiten energiegeliche, warme Lava-Steine über Ihren Körper. Durch diese Massage werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Verspannungen und Blockaden werden gelöst. Tanken Sie Wärme für kalte Tage.

**Dauer ca. 90 Min. Fr. 150.--**



## KOSMETISCHE PÉDICURE

Eine professionelle und regelmässige Fusspflege kann kleine Wunder bewirken und die Seele entspannen. Als Start ein wohltuendes Fussbad, um die harte Hornhaut aufzuweichen. Die Nägel werden geschnitten, die Häutchen entfernt, die dicke Hornhaut weggeschliffen, und am Schluss gibt es noch eine erfrischende Fussmassage.

**Dauer ca. 75 Min. Fr. 95.--**

**Hausbesuche Fr. 110.--**

