

## **Fußreflexzonenmassage**

Die Fußreflexzonenmassage ist eine reflektorische Massageart, durch gezielte Techniken werden über die Reflexzonen der Fußsohle die Organe unseres Körpers angeregt und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Die Fußreflexzonenmassage hat sich als Unterstützung bei vielen Beschwerden besonders bewährt

- bei Magen- und Darmerkrankungen
- stressbedingten Krankheiten
- Spannungs- und Verkrampfungszuständen
- zur Verbesserung der Blutzirkulation
- für beruhigende und entspannende Wirkung auf das Nervensystem
- durch die gesteigerte Durchblutung der Füße werden oft auch Einschlafstörungen beseitigt.
- und für eine Verbesserung der Energiezufuhr der Organe

## **Lymphdrainage**

wirkt vor allem als Entstauungs- und Ödem-therapie an Körperstamm und [Extremitäten](#) über das Lymph- und Blutgefäßsystem.

Das Gewebe wird entwässert und mit der Lymphe werden „**Altlasten**“ (mit Schadstoffen, Eiweißen und sonstigen „**Abfallstoffen**“ angereichertes „Gewebs-Wasser“) abtransportiert und so dem Gewebe eine verbesserte Zufuhr von frische Nährstoffen und Sauerstoff ermöglicht.

Durch die ganz sanfte Druckausübung wird die Lymphe weiter geschoben und auch die Lymphknoten zur Arbeit angeregt. Somit wird das natürliche Abwehrsystem des Körpers gestärkt und vor Krankheiten geschützt.

- Die manuelle Lymphdrainage wird besonders auch bei Regenerationskuren für den Verdauungsapparat nach FX Mayr wohltuend eingesetzt.
- 
- In der Kosmetik kommt besonders die Gesichtsbehandlung (Tränensäcke, Falten, Hauterneuerung, ...) zur Anwendung.

## **Klassische Massage**

Massage ist mehr als wohltuende Entspannung, sie

- durchblutet und lockert die Muskeln,
- unterstützt das vegetative Nervensystem
- festigt das Gewebe und stärkt den Stützapparat
- beseitigt Verspannungen, Gelosen (verquollenen Bindegewebsareale) uam

## **Aromaanwendungen**

Mit Hilfe von naturreinen ätherischen Ölen wird die körperliche, emotionale und energetische Ebene harmonisiert und ausgeglichen.

Sie wirken gesundheitsfördernd und tun einfach gut

- zur Lösung von Stress und Blockaden
- für Wellness- Behandlungen
- zur Erlangung des körperlichen und seelischen Gleichgewichtes