

## **Massagen- & Wellnessangebote im Best Western Premier Grand Hotel Russischer Hof**

### Massagen

#### **Aromaöl-Ganzkörpermassage (klassische Massage)**

Dauer:	60 Minuten	Preis: EUR	75,00 pro Person
	90 Minuten	Preis: EUR	95,00 pro Person

#### **Fußreflexzonenmassage**

Dauer:	30 Minuten	Preis: EUR	45,00 pro Person
--------	------------	------------	------------------

#### **Rückenmassage (Dorn-Breuss-Massage)**

Dauer:	60 Minuten	Preis: EUR	75,00 pro Person
--------	------------	------------	------------------

#### **Tibetische Honigmassage**

(Bitte beachten Sie die Anwendungshinweise beiliegender Erläuterung.)

Dauer:	60 Minuten	Preis: EUR	75,00 pro Person
--------	------------	------------	------------------

#### **Hot Stone Massage**

Dauer:	60 Minuten	Preis: EUR	75,00 pro Person
--------	------------	------------	------------------

#### **Schröpfmassage**

Dauer:	45 Minuten	Preis: EUR	45,00 pro Person
--------	------------	------------	------------------

### **Klassische Massage**

Zur Anwendung bei Beschwerden am Bewegungsapparat und der Muskulatur

### **Dorn-Breuss Massage**

Die Breuss Massage ist eine feinfühlig, stark energetische Rückenmassage, die imstande ist, seelische, energetische und körperliche Blockaden zu lösen. Die Breuss-Massage leitet die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben ein und ist der Schlüssel zur Lösung vieler Probleme im Bewegungsapparat besonders im Kreuzbeinbereich.

### **Tibetische Honigmassage**

Die Honigmassage ist eine sehr wirkungsvolle Bindegewebsmassage. Bei dieser Massage wird mit angewärmten, flüssigen Bio-Honig massiert. Mit leichten Bewegungen wird die Oberhaut durch die Klebewirkung des Honigs von den darunterliegenden Schichten angehoben. Durch den schnellen Rhythmus der Bewegungen entsteht eine ähnliche Wirkung, wie beim Schröpfen. Anschließend werden die Verklebungen in der Haut mit Streichungen, durch Rollen und Ziehen weiter gelöst. Diese sanfte Art der Bindegewebsmassage fördert die Durchblutung, regt die Reflexzonen und darüber das Immunsystem an, entspannt das Nervensystem und entschlackt durch Reizung des Gewebes. Die Massage ist sehr intensiv und kann durchaus schmerzhaft sein, entfaltet aber anschließend eine sehr befreiende Wirkung.

**Wichtig:** Nach der Massage sollten mindestens 1,5-2,0 Liter Wasser getrunken werden, damit die Giftstoffe abtransportiert werden.

### **Indikation:**

Cellulite, Spannungen und allgemeine Unruhezustände, rheumatische Erkrankungen der Muskeln und Gelenke, Arthrose, Magen-Darmstörungen, chronische Müdigkeit, Verspannungen, Kopfschmerzen, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Menstruationsbeschwerden.

### **Kontraindikation:**

Patienten unter Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten (z.B. Marcumar), Honigallergie, offene Wunden, Hautausschläge, zu hoher Augendruck, Thrombose, starker Haarwuchs (Rasur mindestens 3-4 Tage vor Behandlung), Schwangerschaft.

### **Hot Stone Massage**

Im Wasserbad auf 60° C erhitzte Basaltsteine kommen zur Anwendung. Die Steine werden auf bestimmte Energiepunkte gelegt, um den Energiefluss zu harmonisieren.

Anschließend werden sie zur direkten Massage eingesetzt.

Diese Art der Massage ist sehr intensiv, da sowohl der manuelle Druck der Steine, als auch die Wärme und die Energie sofort wirksam werden.

Das Gefühl, warme, ölige Steine auf der Haut zu spüren, ist sehr wohltuend und entspannend.

Die Hot-Stone-Massage bewirkt eine Verbesserung der Durchblutung, Lockerung der Muskulatur, Harmonisierung des Energieflusses, sowie eine Tiefenentspannung.

### **Schröpfmassage**

Die Schröpfmassage ist eine Stimulation der Haut mit Hilfe von runden Gläsern, die einen Unterdruck erzeugen. Sie zählt zu den ableitenden Verfahren der Naturheilkunde und ist eine Form des Schröpfens.

Für die Schröpfmassage werden spezielle Schröpfgläser mit einem Gummiball verwendet.

Die lassen bei Hautkontakt einen Unterdruck im Glasinneren entstehen. Das Glas kann anschließend auf der eingeöhlten Haut bewegt werden.

Ähnlich einer Bindegewebsmassage wird nun die angesaugte Hautwelle sanft weiter bewegt. Durch diesen sehr tiefgehenden Sog werden die Durchblutung und der Lymphfluss stark angeregt. Stoffwechselschlacken werden abtransportiert, Verbackungen des Gewebes werden langsam weich und Verklebungen von Faszien (erzeugen Bindegewebschmerzen) werden gelöst. Gleichzeitig wirkt die Schröpfmassage über die „Headschen Zonen“ auf die inneren Organe.

Die Schröpfmassage wirkt auf alle Gewebeschichten und tut nicht weh. Außerdem bewirkt die Schröpfmassage eine Verteilung von „Zuviel“ und „Zuwenig“. Bei einer Stauung wird die Ableitung angeregt, bei einer Leere wird der Bereich aktiviert.

### **Wirkung der Schröpfmassage:**

Entlastend, entschlackend, Blockaden lösend, Immunsystem stimulierend, Stimulation von Meridianpunkten, Energieausgleich, Kopfschmerz und Migräne, Muskelverkrampfungen und Verspannungen, funktionelle vegetative Störungen der inneren Organe, Lymphstau