

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage geht davon aus, dass sich auf den Fußsohlen verschiedene Zonen befinden und über diese eine Verbindung über sogenannte Reflexwege zu anderen Körperregionen und den Organen besteht.

Durch die Druckpunktmassage dieser Zonen soll somit die entsprechende Organfunktion regulierend beeinflusst werden. Die Fußreflexzonenmassage stellt somit eine alternative und ergänzende Therapieform dar und ist auch als Wellnessanwendung sehr beliebt.

Alle Anwendungen sind auch als Geschenkgutschein erhältlich. Verschenken Sie diese „Exklusivzeit“ der Entspannung und des Wohlbefindens.

Besondere Gelegenheiten hierzu bieten wir Ihnen in zahlreichen Aktionen zu Geschenktagen wie Muttertag, Ostern oder Weihnachten.

GUTSCHEIN:

Sie erhalten 10% Rabatt gegen Vorlage dieses Flyers bei ihrem ersten Massagetermin oder dem Erwerb des ersten Geschenkgutscheins.

(Pro Kunde ist nur ein Gutschein einlösbar und mit anderen Rabattaktionen nicht kombinierbar.)



Sportmassage

Eine ideale Ergänzung zum Sport stellen spezielle Sportmassagen dar. Nicht nur Leistungssportler sondern auch Hobbysportler können von regelmäßigen Sportmassagen profitieren. Hierbei kommen die Griffe der Klassischen Massage sowie Ergänzungsgriffe zum Einsatz.

Im Vordergrund steht hierbei mit welcher Absicht und zu welchem Zeitpunkt diese Therapie durchgeführt wird. So ergeben sich Unterschiede bei einer Vorwettkampfmassage zur möglichen Leistungssteigerung, zu einer Sportmassage nach dem Training oder Wettkampf, wobei hier der regenerative Aspekt eine große Rolle spielt um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Die Sportmassage eignet sich hervorragend als Ergänzung zu anderen präventiven und therapeutischen Maßnahmen für den Sportler, immer mit dem Ziel den Athleten in einen möglichst optimalen psychischen und physischen Zustand zu versetzen.

Klassische Massage

Die klassische Massage ist die wohl bekannteste Massageform und wird weltweit von Masseuren, Physiotherapeuten und Ärzten praktiziert. Sie ist wissenschaftlich und medizinisch anerkannt. Sowohl in ihrer Wirkung auf körperliche Strukturen als auch in ihrem positiven Einfluss und heilenden Aspekt auf die Psyche.

Bei der Behandlung von Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur kommen bei der klassische Massage verschiedene Handgriffe wie Streichungen und Knetungen, kombiniert mit Dehnungen der Muskulatur oder Druckpunktbehandlungen zum Einsatz. Diese werden individuell kombiniert mit dem Ziel der Durchblutungsverbesserung, Regulation der Muskelspannung, Verbesserung der Gewebeverschieblichkeit von Haut und Bindegewebe (Faszien). Sie wirkt gleichzeitig vitalisierend auf den ganzen Menschen. Die klassische Massage eignet sich hervorragend als Ergänzung zu anderen medizinischen und therapeutischen Behandlungen.



Massagen.

Klassische Massage,
Sportmassage, Hot Stone
Lomi-Massage

TOP Team. Die Praxis im Bottwartal
Training | Osteopathie | Physiotherapie
Hasenacker 14 | 71720 Oberstenfeld
Tel 07062-9760404 | Fax 07062-9760405
www.top-team.info
oberstenfeld@top-team.info

TOP Team. Die Praxis in Hoheneck
Training | Osteopathie | Physiotherapie
Bottwartalstr. 81 | 71642 Ludwigsburg
Tel 07141-9921800 | Fax 07141-9921801
www.top-team.info
praxis@top-team.info

top team
training
osteopathie
physiotherapie

Lomi

Lomi Massage – oftmals auch als „Königin“ unter den Massagetechniken bekannt, hat ihre Ursprünge in der hawaiianischen Heilkunst. Im Vordergrund stehen hierbei der Erhalt und die Förderung eines harmonischen Gleichgewichtes zwischen Körper, Geist und Seele mit dem Ziel Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen, sowie Selbstheilungsprozesse anzuregen. Im westlichen Kulturkreis wird die Lomi Massage meist zu Wellness-Zwecken eingesetzt und ersetzt bei Beschwerden keine ärztliche Behandlung. Die Lomi ist ein Geschenk an sich selbst und führt neben der absoluten Entspannung auch zu einem achtsamen Ausgleich.

Die Lomi Massage fördert als Teil- oder Ganzkörperbehandlung sowohl Stress zu reduzieren, als auch die Durchblutung, sowie den Lymphfluss anzuregen. Diese harmonische Körperarbeit zeichnet sich durch gleichmäßige und großflächige Streichungen über die Haut aus, und erzeugt durch Unterkörpergriffe und leichte Dehnelemente ein einzigartiges Entspannungserleben. Durch die Anwendung warmer Öle verstärkt sich dieser Wohlfühleffekt und es breitet sich das Gefühl tiefer Entspannung des gesamten Körpers aus.

Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Anwendungen:

Große Lomi (ca. 90 min):

Die große Lomi – Ganzkörpermassage mit wohltuenden warmen Ölen zeichnet sich, durch ein intensives ganzkörperliches Entspannungserleben für Körper, Geist und Seele aus. Sie wird somit meist als sehr harmonisierend und stressmildernd empfunden. Gerade für Wellness-Liebhaber, die bereits Erfahrungen mit einer längeren Behandlung gemacht haben, bietet sie ein ganzheitliches Entspannungserleben.

Lomi (ca. 60 min):

Die Ganzkörperbehandlung bietet Zeit, sich auf die Berührungen einzulassen und in einen harmonisierenden Entspannungszustand zu sinken. Sie kommen in den Genuss Ihren gesamten Körper wieder zu spüren und sich neu kennenzulernen. Sowohl die großflächigen Streichungen, als auch die Unterkörpergriffe und Dehngriffe, setzen Selbstheilungsprozesse in den Gang und bringen Ihren Körper zurück ins Gleichgewicht mit Ihrem Geist und Ihrer Seele.

Kleine Lomi – Teilkörpermassage (ca. 40 min)

Nehmen Sie sich Zeit und kommen Sie bei der kleinen Lomi ins Spüren. Hier wird der Fokus auf die Körperregionen gelegt, wo Sie es aktuell am meisten brauchen. Untere oder obere Extremitäten, Rücken oder Bauchlage – die Therapeutin geht voll und ganz auf Ihre Wünsche ein.

Kennenlernen (einmalig – ca. 30 min)

Durch dieses Kennelernangebot bieten wir Ihnen die Chance, einen persönlichen Eindruck von dieser wohltuenden Körperarbeit zu erlangen. Kommen Sie ins Fühlen und machen Sie selbst eine einzigartige Erfahrung mit dieser besonderen Massageform.

HOT Stone Massage

eine Entspannungsmassage mit warmen Basaltsteinen

Ein besonderes Wellnesserlebnis von großer Beliebtheit als Teil- oder Ganzkörperanwendung. Durch die Kombination von Streichungen und sanft ausgeübtem Druck auf die Muskulatur mit warmen Steinen stehen hier die Muskelentspannung und das allgemeine Wohlempfinden im Vordergrund. Hot Stone Massage ist als Ganzkörperbehandlung oder Teilbehandlung möglich:

Bei der Ganzkörperbehandlung werden mit Steinen die Hände, Arme, Füße, Beine, der Rücken und Schulter- Nackenbereich massiert. Dadurch entsteht ein sehr ganzheitlicher Wohlfühleffekt und durch auflegen der warmen Steine wird diese Tiefenentspannung der Muskulatur besonders begünstigt (ca. 90 Minuten). Hot Stone als Teilbehandlung richtet sich nach ihren Wünschen auf einzelne Körperabschnitte als Rücken, Arm- oder Bein-Behandlung mit dem Ziel der Muskelentspannung und des allgemeinen Wohlbefindens durch die Massage mit warmen Steinen und Öl (ca. 45 Minuten).



Hot Stone Entspannungsmassage „DEEP RELAXTION“ (ca. 45 Minuten)

Besonderen Wert wird hier auf die intensive Wärmeanwendung durch die Kombination von warmen Steinen und wohltuender Massage mit warmem Öl gelegt. Ein Entspannungserlebnis für Körper, Geist und Seele der ganz besonderen Art.

Hot Stone Erlebnisbehandlung „FIRE and ICE“ (ca. 45 Minuten)

Das Erleben von verschiedenen Temperaturen – Warm- und Kaltreize durch unterschiedliche Steine während der Massage – stellt in dieser Behandlung eine ganz eigene Wirkungsweise auf den Körper dar. Neben dem hohen Entspannungsfaktor und der durchblutungsfördernden Wirkung durch weiche Massagegriffe und Strichführungen mit warmen und abschließend kalten Steinen wird sie meist als sehr vitalisierend empfunden.

Hot Stone Massage für das Gesicht (ca. 30 Minuten)

Warme Steine liegen hierbei im Nacken, im Bereich der Schulter und auf der Stirn. Mit warmem Öl und warmen Steinen wird mit weichen Griffen eine Gesichtsmassage zum völlig neuen Entspannungserlebnis. Verspannungen der Nackenmuskulatur können gelöst und die Gesichtszüge belebt werden.