

Im Team von „Zeit für mich“ - Ganzheitliche Massagetherapeutin Anja Muhs

Head Shoulder Massage : 40min – 42 € , 60min – 62 €

Durch gezielte Griffe können Verspannungen (z.b. durch einseitige Belastungen) gelockert werden und können damit eine ausgleichende Wirkung auf ihren gesamten Organismus haben. Meine speziell entwickelte Massage eignet sich besonders bei akuten oder chronischen Verspannungen in diesem Bereich.

Ganzheitliche Fußreflexzonenmassage: 60min – 62 €

Die einzelnen Reflexzonen am Fuß sind dabei bestimmten Körperbereichen zugeordnet. Demnach ist es möglich, über die Massage der entsprechenden Fußreflexzone auf das z.B. das jeweilige Organ, Gelenk oder das vegetative Nervensystem einzuwirken – es also positiv zu beeinflussen und so die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Craniosakrale – Faszientechnik: 60min – 68 €

Angelehnt an das Craniosakrale System "minimale Kraft = maximale Wirkung" werden bei diesen Techniken auch die umliegenden Faszien durch sehr sanften (indirekten) und auch kräftigen (direkten) Druck palpirt und massiert. Eine fundierte Möglichkeit durch gezielte Techniken den Flow im Körper wieder in Einklang zu bringen und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Anwendungsmöglichkeiten:

Prävention durch Sensibilisierung für die eigene Gesundheit , Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Kopfschmerzen bei Spannung oder Migräne, Linderung von Rücken- und Nackenschmerzen , Stabilisierung in Stress- und Belastungssituationen

Ayurveda Yoga Massage: 60min – 62 € , 80 min – 85 €

Eine besondere Art der Massage, die uraltes Wissen von Ayurveda (sanftes Heilen) und Yogaelemente (Wissen vom Leben) verbindet. Die Kombination von Sesamöl und Kalmuswurzelpulver verleiht durch zusätzlichen Peeling-Effekt ein zarteres Hautgefühl und wirkt sowohl durchblutungsfördernd als auch entgiftend auf den gesamten Organismus. Vor allem die Vielzahl der möglichen Dehnungen, die Sie aktiv mitgestalten, ermöglicht es Ihnen, die Atmung mit spürbar größerem Freiraum zu erleben und verhilft zu einer neu empfundenen Flexibilität Ihres Körpers.



Weitere Informationen & Nachfragen auch unter
www.anja-muhs.de

„ Zeit für mich“ Wellness Lounge, Rosenstraße 4 , 12555 Berlin

Termine nach Vereinbarung direkt hier vor Ort oder unter 030 / 74076988