

## Klassische Massage

Die Klassische Massage ist eine Jahrtausend alte Technik zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen im Bereich des Bewegungsapparat. Sie dient auch bei Sportlern als Vorbeugung gegen Verletzungen. Die Massage ist eine Reiztherapie, bei der mit der Hand Massagegriffe in allen Geweben der Körperdecke und der Muskulatur aufgeführt werden.

Die Wirkung der Massage beruht einerseits auf einer **Förderung der Durchblutung** und des **Stoffwechsels** am Ort der Massage und andererseits auf der **Reizung vieler Nerven** in **Haut** und **Muskulatur**.

Neben gesteigerter **Durchblutung und Entspannung** der **Muskulatur**, wird die Verschiebbarkeit der einzelnen Schichten untereinander gefördert und Verklebungen gelöst.

**Die Massagetherapie kann:**

- Spannungen lindern**
- Kopfschmerzen beseitigen**
- verspannte und schmerzende Muskeln lockern**
- Schlaflosigkeit beheben**
- den Lymphfluss fördern**
- Stoffwechsel anregen**
- Gleichgewicht verbessern**
- Verminderung von Schmerzen**
- Ausgleich des Energiekreislaufes ( Meridianen )**

Massage hilft uns, **ständigen Stress, Hektik und Druck** entgegenzuwirken und unterstützt die **Vertiefung der Atmung**. Darüber hinaus wirkt sie **positiv auf die Psyche** des Menschen im Sinne der **Entspannung, Beruhigung** und des **allgemeinen Wohlbefindens**.

Jede Massage wird individuell am Patient angepasst . Die Anwendung der Körpermassage kann verblüffende Ergebnisse bringen. Der innere Arzt wird in erstaunlicher Weise mobilisiert und aktiviert.

Für weitere Fragen, berate ich Sie gerne in meiner Praxis. Ihr Körper und Ihre Gesundheit wird Ihnen dankbar sein.

Andrea Künzle  
Dipl. Masseurin

Mitglied seit 01.07.2006 beim  
SVBM Schweizerischer Verband der Berufs-Masseure