Wellness (geparkt)

- Aromaölmassage
- Honigmassage
- Hot Stone
- Kerzenmassage
- Tibetische Massage
- Wellness
- Lomi Massage

Aromaölmassage



Aromaölmassage

Vorbereitung: Aromaöl in Flaschenwärmer in Zimmer bereitstellen

Liege eindecken, bei Ganzkörperanwendung Laken auflegen
Musik, Raum warm temperiert, ruhiges Zimmer benutzen
Ablauf:
– Kunden ins Zimmer bringen, klären welche Bereiche behandelt werden
– erklären was alles auszuziehen ist und wie man sich hinlegen soll
– Durchführung Entspannungsmassage
– Abschluss: mit Handtuch bedecken, Kunde kann einige Minuten noch liegen bleiben und soll sich anschließend langsam anziehen und im Wartebereich noch etwas trinken für den Kreislauf

Honigmassage



Honigmassage:
Vorbereitung: Honig in Schälchen
Aromaöl in Flaschenwärmer in Zimmer bereitstellen
Warmwasserbecken bereitstellen oder Zimmer 9 - Wasseranschluss vorhanden
Liege eindecken, bei Ganzkörperanwendung Laken auflegen
Musik, Raum warm temperiert, ruhiges Zimmer benutzen
Durchführung:
– Honig auf Rücken auftragen, gut verteilen, einarbeiten in die Haut
– wenn er schlecht zu verteilen geht mit Schröpfbewegungen der Hände beginnen
– Kunden immer fragen, ob Intensität passt
– Honig abnehmen mit warmer Kompresse
– erneut Honig einarbeiten und von neuem beginnen
– Honig wieder abnehmen mit warmer Kompresse
– beruhigende Abschlussmassage mit Aromaöl
– mit Handtuch bedecken, Kunde kann einige Minuten noch liegen bleiben und soll sich anschließend langsam anziehen und im Wartebereich noch etwas trinken für den Kreislauf

Hot Stone





Hot Stone Massage

Vorbereitung:

Wärmebecken, evtl. Zange

Große Steine 6-8 für Layout, 2 Handschmeichler, 5 Chakrensteine, ca. 10 weitere Steine zur Massage

Flaschenwärmer und Öl

Liege mit Laken und HT eindecken

Durchführung:

- Besprechen was behandelt wird
- Klient sitzt, Layout legen und Kunden drauflegen
- Handschmeichler platzieren, Chakrensteine legen
- Beine einölen, Massage durchführen
- Arme
- Bauch
- Steine entfernen und in BL wechseln
- Handschmeichler, Chakrensteine legen
- Beine
- Rücken
- Nachruhe

Kerzenmassage

Kerzenmassage
Vorbereitung: Massagekerze anzünden mind. ½ h vor Beginn
Liege eindecken, bei Ganzkörperanwendung Laken auflegen
Musik, Raum warm temperiert, ruhiges Zimmer benutzen
Ablauf:
– Kunden ins Zimmer bringen, klären welche Bereiche behandelt werden
– erklären was alles auszuziehen ist und wie man sich hinlegen soll
– Durchführung Entspannungsmassage
– Abschluss: mit Handtuch bedecken, Kunde kann einige Minuten noch liegen bleiben und soll sich anschließend langsam anziehen und im Wartebereich noch etwas trinken für den Kreislauf

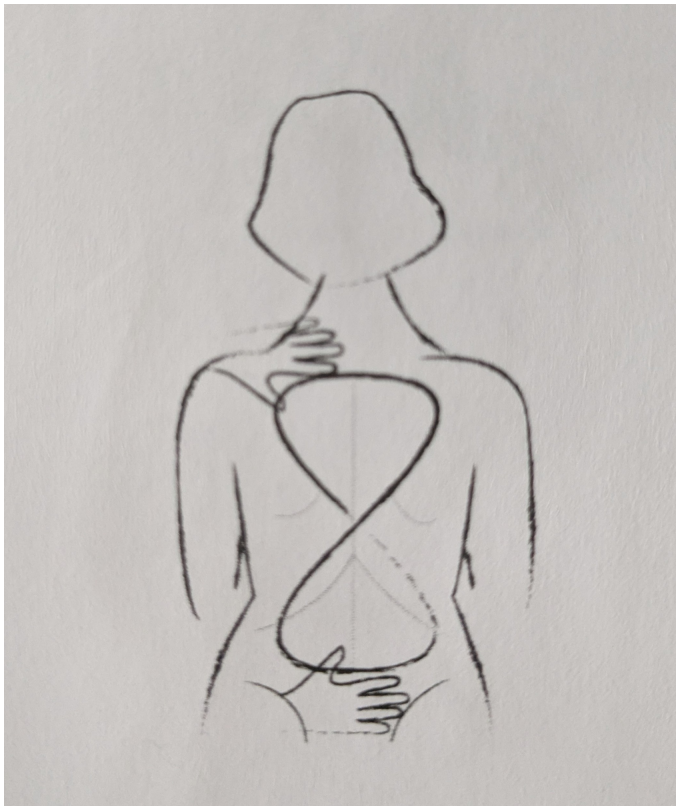
Tibetische Massage

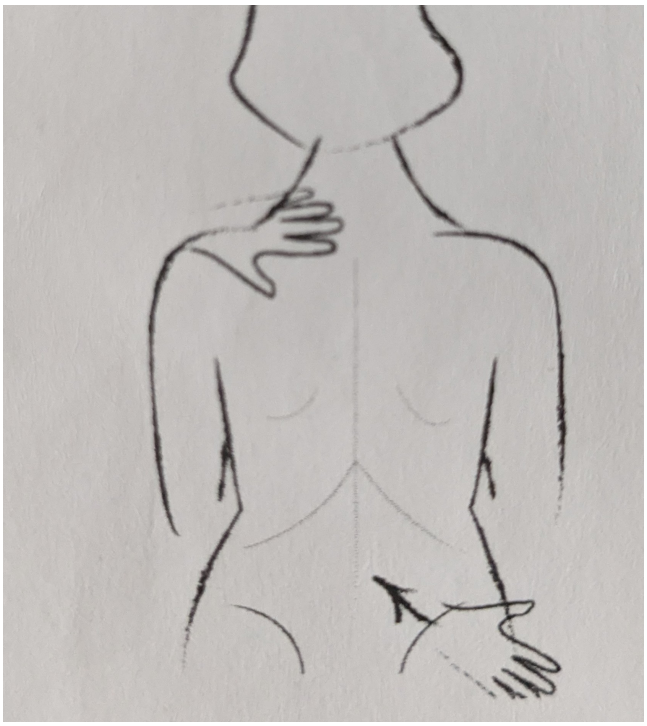
- vitalisierend und meditativ entspannend
- Aktivierung Selbstheilungskräfte

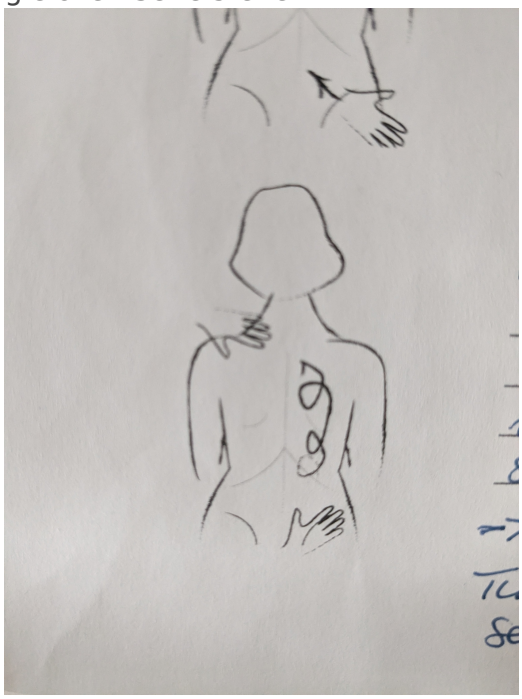
Kontraindikation: krankhaft niedriger Blutdruck

Reise auf dem Weg zur inneren Mitte und Gelassenheit

Ablauf:

- Patient in Bauchlage, sehr langsames arbeiten
- langsames auftragen von Öl
- Einspüren, Hände liegen C7 und Sacrum, kein Druck
- 7 x eine 8 durchführen:
- 
- Ilium Lift:

- 

- mit 2 Fingern gegen Uhrzeigersinn 3 Bahnen auf jeder Seite kreisen, PT bleibt auf der gleichen Seite stehen
- 
- waagerechte Striche über gesamten Rücken
- 3 x 8 wiederholen
- von kopfwärts arbeiten, kreisen an Schulter-Nacken-Bereich
- 7x Katze: wechselseitig Druck an Trapezius, PT steht am Kopfende
- 3 x 8
- flächig von WS Richtung Flanke gleiten von caudal nach cranial gesamten Rücken abarbeiten

- waagerechte Strichführung
- Hände liegen wie zu Beginn C7 und Sacrum, nachspüren
- zudecken Ruhen lassen

Gesichtsmassage:

- Kopf in Hände legen
- eine Hand über Augen ohne Kontakt, andere Hand bleibt am Kopf
- Stirnstriche zum Haaransatz
- Liegende 8 auf Stirn
- Augenbrauen kneten mediolateral
- Augenhöhle ausstreichen bis zu Ohren
- sanfter caudaler Zug auf Unterkiefer
- Zirkelungen auf der Kopfhaut
- Traktion HWS
- Kopf halten

Wellness



Liege abgedeckt mit Laken und Handtuch sowie Handtuch als Gesichtsschutz

Lomi Massage






PHILIPS
AVENT



