

Wellness Stübchen

Kontakt

Telefon (03 62 56) 33 28 5

Mobil (01 51) 21 67 21 09

eMail lianefritsch.guewe@gmail.com

Web www.wellness-drei-gleichen.de

OT Günthersleben
Im Siebengehege 11
99896 Drei Gleichen

Spezielle Massagen

Ganzkörper-Massagen

Thai Yoga Massage
Für alle Bewegungsfaulen

ca. 90 min 56 EUR

Die Wurzeln der Thai Massage liegen in der ayurvedischen Medizin Indiens. Die Traditionelle Thai Yoga Massage steht für eine thailändische Massagetechnik, die weitaus mehr bedeutet, als wir im westlichen Sinne unter Massage verstehen. Es ist eine Verbindung aus Akupressur, Dehnung (passivem Yoga), Energiearbeit und Meditation, die nach einem vorbestimmten Ablauf durchgeführt wird. So wie auch andere fernöstliche Behandlungsmethoden hat die traditionelle Thai Yoga Massage immer den gesamten Menschen im Blick. Auch hierbei geht es darum, Energieblockaden zu lösen, wobei der Körper gedehnt, ausgestrichen, geknetet wird und sich dabei entspannt. Mit den Fingern, Ellenbogen, Füßen und Knien werden die Energieknotenpunkte des Körpers bearbeitet. Durch Akupressur, Stretching und Stimulierung der inneren Organe kann ein lang anhaltendes körperliches Wohlbefinden erreicht werden. Die Massage wird traditionell auf einer Matte am Boden praktiziert, sodass sich Behandler und Masseur auf gleicher Ebene befinden. Der zu Massierende bleibt dabei zunächst bekleidet. Deshalb sollte zu dieser Massage bequeme Kleidung mitgebracht werden.

Die Thai Yoga Massage wird in sanfterer und ruhiger Form ausgeübt, als man es von der klassischen Thai Massage her kennt. Die Folge ist eine Vitalisierung aller Körperbereiche. Sie kann die Beweglichkeit des Körpers fördern und die Bänder dehnen. Durch diese besondere Massageform kann Sauerstoff in jede Zelle des Körpers gepumpt werden und man fühlt sich wie neu geboren. Gut geeignet für Menschen die gerne Gymnastik machen wollen, sich aber nicht bewegen möchten oder leichte Bewegungseinschränkungen haben. Auch gut geeignet, wenn man sich mal ausgelaugt und ausgepowert fühlt.



Spezielle Massagen

Ganzkörper-Massagen

Tibetanische Klopfmassage
Ausgebrannt, Energielos, Depressiv, psychische Probleme?

ca. 40 min 28 EUR

Dafür gibt es die tibetanische Klopfmassage – Balsam für den Körper, Geist und Seele. Diese tiefst energetische Behandlungsmethode bringt den Körper und die Psyche in einen sehr tiefen Entspannungszustand und wieder ins Gleichgewicht. Es können Blockaden gelöst werden und benötigte Energien wieder fließen (besonders gut vor einer Psychotherapie). Jede Zelle des Körpers wird durch sanfte Schläge in Schwingung gebracht, der Körper entgiftet dadurch sehr stark und setzt vermehrt sogenannte Glückshormone frei. Man bleibt bekleidet und wird während der Behandlungsmethode zusätzlich mit einer Decke zugedeckt. Es wird vorwiegend auf dem Blasenmeridian oder alternativ je nach Krankheitsbild auf den zugehörigen Reflexzonen geklopft. Mit dieser Form von Massage wurden bei Trauma-Patienten gute Erfolge erzielt, da beide Hirnhälften beansprucht werden und so wieder in Einklang kommen können. Gerne wende ich diese Massage bei Menschen in seelisch belasteten Situationen und depressiven Verstimmungen an. Nach der Behandlung fühlt man sich ausgeglichen, entspannt und vitalisiert.



Fuß- und Beinmassagen

Entspannt, von Kopf bis Fuß

Ganzheitliche Fußmassage
Achten Sie auf Ihre Füße?

ca. 50 min 32 EUR

Ich verwöhne Ihre Füße! Zuerst werden die Füße in einem klassischen Fußbad gereinigt. Mit spezieller Fuß-Creme wird der Fuß vorbereitet und anschließend wird jeder Bereich gründlich massiert. Da in den Füßen alle Nervenbahnen des Körpers enden, kann man mit dieser Massage viele Blockaden im Körper lösen und gleichzeitig ist dies extrem wohltuend für die Füße, die wir im Alltag gerne mal vernachlässigen. Gut geeignet für Leute in stehenden Berufen oder Menschen die beruflich viel laufen müssen. Aber natürlich auch für all diejenigen, die ihren Füßen mal etwas Gutes tun möchten.

Massage Beine extra

ca. 40 min 24 EUR

Geeignet für Sportler (Jogger, Radfahrer) und Menschen in stehenden Berufen. Mit dieser Massage kann man speziell die Waden- und Beinmuskulatur lockern. (Gut geeignet in Verbindung mit Fußmassage.)



Weitere Behandlungen

Das gewisse Extra

Die hier aufgeführten Behandlungen können als Einzelbehandlung oder auch in Verbindung mit den meisten Massagen gebucht werden. Einfach nachfragen!

Gesicht und Kopf

30 Minuten mal an nichts denken!

ca. 30 min 18 EUR

Auch mit Hot-Stone oder Edelsteinen möglich

ca. 45 min 28 EUR

Sehr entspannende, ausgleichende, beruhigende Gesichts- und Kopf-Massage mit teilweise kompletter Tiefenentspannung. Empfehlenswert für gestresste Menschen, die eher kopflastig unterwegs sind und schwer entspannen können. Aber auch für diejenigen, die keine Massagen mögen und trotzdem mal eine halbe Stunde komplett raus aus dem Alltag wollen.

Rücken-Peeling und Maske

als Einzelbehandlung

ca. 20 min 12 EUR

als Ergänzung zur Massage

ca. 20 min 6 EUR

Wunderbare Vorbereitung auf ausgesuchte Rücken-Massagen. Der Rücken wird gereinigt und ist vorbereitet für jegliche Form von folgenden Massagen. Oder auch als Einzelpflege buchbar, wenn der Rücken einfach nur mal Aufmerksamkeit braucht und keiner bereit ist, sich um ihn zu kümmern. Ich tue es!

Heiße Rolle

ca. 5-10 min 5 EUR

Ein heißes Handtuch wird eingerollt und dann ganz langsam auf dem Rücken abgerollt. In Vorbereitung der Massage wird so der Rücken im Prinzip vorgewärmt. Die Rückenmuskulatur wird durch diese Wärmeeinwirkung perfekt auf jede Form von Massage vorbereitet. Dadurch können jegliche Massagegriffe intensiver wirken und besser greifen.

Wellness Stübchen

Preise & Informationen

Wellness-Massagen

Hot-Stone-Massagen

Kräuterstempel-Massagen

Ganzkörper-Massagen

Bein- und Fuß-Massagen

Rücken-Peeling

Tibetanische Klopfmassage

Thai Yoga Massage

Entspannungs-Massagen

Edelstein-Massagen

Rücken-Massagen



Klassische Massagen

Alt bewährt und gut

Klassische Massagen kennt fast jeder, der schon mit Muskelverhärtung und Rückenschmerzen zu tun hatte. Hier werden auch im Wellness-Bereich die klassischen Massagegriffe, wie bspw. Knetungen und Friktionen angewandt, jedoch mit weitaus geringerem Druck, als man ihn von der Physiotherapie her kennt, denn im Wellness-Bereich hat die Entspannung oberste Priorität.

Rücken/Schulter-Massage individuell (normal)

ca. 35 min 21 EUR

Entspannende Klassische Rückenmassage, wobei die Muskulatur sanft gelockert werden kann. Speziell abgestimmt auf die jeweilige Konstitution wird der gesamte Rücken bis zum Lendenwirbel nach meiner eigenen Massageform individuell behandelt.

Rücken/Schulter-Massage individuell (intensiv)

ca. 45 min 27 EUR

Wie oben – dauert länger wodurch wird die Wirkung intensiviert wird. Speziell abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse wird der gesamte Rücken vom Nacken bis zum Lendenwirbel in einem völlig ruhigen Ablauf nach meiner eigenen Massageform durchmassiert.

Ganzkörper-Massage

Nacken, Schulter, Rücken, Arme, Beine, Füße, Hände

ca. 70 min 42 EUR

Dies ist eine klassische Ganzkörpermassage, bei der mit Knetungen und Streichungen gearbeitet wird. Hierbei wird der gesamte Körper von den Händen bis zu den Füßen bearbeitet.

Das Ergebnis: man fühlt sich entspannt, vitalisiert und frisch.

Highlight-Massagen

Das ganz Besondere

Kräuterstempel-Massage

Ganzkörper-Massage mit Gesicht ca. 90 min 65 EUR

Ganzkörper-Massage ohne Gesicht ca. 75 min 60 EUR

Die Stempel werden von mir persönlich mit individuell ausgewählten Naturkräutern hergestellt. Teilweise wirken die Kräuter vitalisierend und teilweise entspannend, sodass insgesamt eine ausgleichende Wirkung entstehen kann. Diese speziell hergestellten Kräuterstempel werden in warmen, sehr hochwertigem Mandelöl (kalt gepresst und 1. Pressung) auf ca. 40 Grad erwärmt. Mit den Kräuterstempeln werden Hitzereize auf der Haut gesetzt und anschließend wird mit den Stempeln massiert. Die getrockneten erwärmten Kräuter erzeugen während der Behandlung ein sanftes Peeling auf der Haut, während die naturbelassenen Kräuter einen angenehmen Heuduft entwickeln. Die Stempel passen sich wunderbar dem Körper an und berühren jeden Zentimeter Ihrer Haut. Innerhalb dieser Massagezeit wird 1/4 l Mandelöl von der Haut aufgenommen. Zurück bleibt eine Haut wie ein Baby. Zurück bleibt eine Haut wie ein Baby.

Wichtig: Bitte nach der Behandlung nicht duschen!

Edelstein-Massage

ca. 120 min 75 EUR

Eine Ganzkörpermassage inkl. Kopf und Gesicht. Diese Massage ist DER Wohlgenuß für Körper, Geist und Seele schlechthin. Sehr angenehm, sehr entspannend, harmonisierend, vitalisierend und einfach genial. Die Massage wird mit einem speziell dafür gemischten Aroma-Öl durchgeführt. Verschiedene Elemente aus der Thai Massage und aus der Meridianlehre finden hier Einfluss, die Energiezentren (Chakren) werden individuell bedient. Zu jedem Chakra gehört ein bestimmter Edelstein und dieser wird mit den zugehörigen Steinen bearbeitet. Die Massage hat einen speziellen Ablauf und muss in Ruhe durchgeführt werden, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen. Diese Massage kann man nicht beschreiben, man muss sie einfach erlebt haben.



Hot Stone-Massagen

Für Frierkäfen und -kater

Ganzkörper-Massage Hot Stone

ca. 90 min 54 EUR

Die heilende Kraft der Wärme ist seit Jahrhunderten in allen Kulturen bekannt. Fakt ist, die angenehme Wärme, sowie die sanfte Massage mit den Steinen können dem Körper ein hohes Maß an Wohlgefühl, Entspannung und Beruhigung vermitteln. Außerdem können die heißen Steine die Blutzirkulation erhöhen, die Zellen und das Gewebe werden vermehrt mit Sauerstoff versorgt. Gleichzeitig können sich Verspannungen lockern und es wird die gesamte innere Mobilität angeregt. Gleichzeitig kann durch die Massage eine Ausleitung der Schlackenstoffe erfolgen, da die Lymphbahnen mit bearbeitet werden. Durch die Wärme, die Streichungen und die Massage mit den Steinen entsteht ein wunderbares wohliges Gefühl in gesamten Körper. Vor der Behandlung werden die speziellen Basaltsteine in 50-60 Grad heißem Wasser erhitzt. Die glatten, glänzenden Steine besitzen die Fähigkeit, Wärme lange zu speichern. Während der Massage wird die Wärme dann an den Körper abgegeben, wodurch dieser wunderbar durchgewärmt wird. Diese Anwendung passt wunderbar in den Herbst und Winter.

Rücken/Schulter-Massage individuell (normal) Hot Stone

ca. 60 min 35 EUR

Eine individuelle Rücken-Schulter-Massage wird intensiviert durch die Ergänzung der Anwendung mit heißen Steinen. Die Muskellockerung kann dadurch noch zusätzlich vertieft werden. Ideal für alle die Wärme lieben.

Sommer Spezial: Feuer & Eis

ca. 60 min 38 EUR

Wie Rücken individuell Hot Stone – Erfolgt im Sommer mit 12 heißen und kühlen Steinen im Wechsel. Die kalten Steine können belebend, vitalisierend und energetisierend wirken, während die warmen Steine ein wohliges Gefühl erzeugen – vergleichbar mit einer Wechseldusche. Wenn man im Sommer nicht auf eine Massage mit Hot Stone verzichten möchte, ist diese Form genau das Richtige.

Spezielle Massagen

Rücken-Massagen

Rücken/Schulter-Massage Herbst-Winter Spezial

ca. 60 min 35 EUR

Diese Massage verbindet die Highlights mehrerer Massageanwendungen. Sie ist eine entspannende Massage, die sich aus mehreren Massageformen zusammensetzt und bei der man getrost die Seele baumeln lassen kann. Hier werden Massagegriffe aus der klassischen Massage verwendet, aber auch Streichungen nach der Meridianlehre durchgeführt. Eine Spezielle Nacken-/Schulter-Behandlung gehört ebenso dazu, wie eine sehr entspannende Ausstreichung im Lendenwirbelbereich. Im Anschluss, nachdem die Muskulatur gelockert ist, werden als besonderes Highlight Hot Stone Steine auf den Rücken gelegt, um so die Lockerung der Muskulatur zu intensivieren und gleichzeitig ein kuscheliges Gefühl zu erzeugen. Danach erfolgt eine 10-minütige Ruhezeit. Die Massage wird mit einem speziellen Öl im Herbst (Sanddorn), im Winter (Zimt/Orange) durchgeführt, passend zum „Schmuddelwetter“ und zur Winter- und Weihnachtszeit.

Rücken/Schulter-Massage Frühling-Sommer Spezial

ca. 50 min 30 EUR

Massage wie oben beschrieben.

Im Sommer erfolgt keine Auflegung mit heißen Steinen. Die Massage wird mit diversen Frühlings- und Sommerdüften durchgeführt und als Abschluss der Behandlung kommt hier die Technik der tibetischen Klopfmassage zum Einsatz.



Spezielle Massagen

Rücken-Massagen

Rückenmassage nach Breuss

ca. 35 min 21 EUR

Die Breuss Massage ist eine sanfte, gefühlvolle Behandlung der Wirbelsäule. Als energetisch-manuelle Rückenmassage kann sie seelische, energetische und körperliche Blockaden lösen und eignet sich hervorragend zur Lockerung verspannter Muskulatur. Diese Massage richtet sich an alle, die ständig mit Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich zu kämpfen haben – sei es durch langes Sitzen und ungesundes Heben oder durch Hexenschuss, Bandscheibenvorfälle und Ischias-Probleme. Durch diese extrem entspannende, sehr sanfte Massagetechnik kann eine Dehnung im Bereich der Wirbelsäule erzielt werden, sodass die Schmerzen gelindert werden können. Gleichzeitig kann diese Massageform dazu führen, Reizdarmsynndrome und Magenbeschwerden zu lindern. Perfekt nach einem arbeitsreichen und stressigen Tag bei starker Belastung des Rückens.



Massage nach Meridianlehre

Traditionell Chinesisch

Nach der traditionell chinesischen Medizin (TCM) kann eine Massage der Meridiane Energieblockaden lösen. Meridiane, treffender „Leitbahnen“, sind nach der TCM die Kanäle, in denen die Lebensenergie fließt.

So kann die Behandlung auf körperliche, seelische oder auch geistige Beschwerden einwirken. Ich empfehle diese Massage bei:

- Schulter-/Nackenbeschwerden
- Kopfschmerzen/Migräne
- Erschöpfungszuständen
- Schlaflosigkeit
- Innerer Unruhe



Rücken-/Schulter-Massage nach Meridianlehre

ca. 30 min 21 EUR

ca. 45 min 27 EUR

Spezielle Massage für alle die Schulter-Nacken Probleme haben und unter Migräne/Kopfschmerzen leiden. Bei dieser Massageform wird ebenfalls nur in Fließrichtung der Meridiane gearbeitet und besonderes Augenmerk auf Schulter-Nacken-Bereich gelegt. So können sowohl Kopfschmerzen als auch Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich gelindert und die Beweglichkeit beispielsweise nach Zerrungen oder Überlastung verbessert werden.

Diese Massage ist besonders geeignet für junge Mütter, Frauen und Männer, die im beruflichen und privaten Umfeld stark eingespannt und gestresst sind. Aber auch bei einseitiger Belastung oder aktuellen Stresssituationen kann diese Massage Linderung bei Muskelverspannungen im Schulter-Nacken-Bereich verschaffen.

Ganzkörper-Massage nach Meridianlehre

ca. 80 min 48 EUR

Dies ist keine Massage im herkömmlichen Sinne. Es erfolgen hauptsächlich Streichungen in Fließrichtung der Meridiane. Meridiane sind die Energiebahnen des Körpers. Im Ergebnis können Energieblockaden gelöst werden. Sind die Energien blockiert, kann es zu Schmerzen und Verspannungen kommen. Diese Massage kann sich sehr wohltuend, vitalisierend und ausgleichend auswirken. Ein Muss für den inneren Frieden und das Wohlgefühl der Ausgeglichenheit.