



# Sanfte Hände

Suzana Martinec

Taunusstrasse 2  
63225 Langen

Telefon 0178-31 50 222

[www.sanfte-haende-massage.de](http://www.sanfte-haende-massage.de)

Termine nach Vereinbarung



# Sanfte Hände

KLASSISCHE MASSAGE · KLANGSCHALEN MASSAGE · LYMPHDRAINAGE  
HEISSE ROLLE · OHRENKERZEN



*Entspannen Sie sich in angenehmer Atmosphäre bei einer wohltuenden Wellness Massage mit duftenden ätherischen Ölen und tanken Sie dabei Kraft und Energie für Ihren Alltag. Ich freue mich auf Ihren Besuch.*

*Suzana Martinec*

### **WELLNESS MASSAGE**

Die klassische Massage ist eine ausgezeichnete Therapieform, um Schmerzen zu lindern, die Muskulatur zu entspannen und muskuläre Verspannungen zu lösen. Die Anwendungsgebiete der klassischen Wellness Massage erstrecken sich von der schmerzlindernden Therapie bis hin zur reinen Steigerung des Wohlbefindens und der Behandlung von allgemeinen Überlastungsanzeichen.

### **HEISSE ROLLE**

Vor einer Massageanwendung lockert die „Heiße Rolle“ die Muskulatur auf und dringt tief in das Muskelgewebe ein, nach der Massage vertieft und verstärkt die Wärme der „Heißen Rolle“ die Tiefenwirkung der Massage.

### **KLANGSCHALEN MASSAGE**

Der Ton der Klangschale bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. Die Klangschalen Massage ist eine sehr wirkungsvolle Entspannungsmethode, bei der nach einigen Behandlungen wieder die ursprüngliche Harmonie sowie eine Körperentspannung und eine positive Einstellung zum Körper erreicht werden. Durch die Klänge lassen Körper, Geist und Seele angesammelten Alltagsstress und Sorgen los.

### **KRÄUTERSTEMPEL**

Bei dieser Massage werden Kräuter in ein faustgroßes Baumwollsäckchen gefüllt und in einem Basisöl auf eine Temperatur zwischen 65 - 80° erhitzt. Zu Beginn der Anwendung wird der Körper mit zwei Kräuterstempeln abgeklopft, d.h. kurze thermische Reize gesetzt, gefolgt von kurzen, schnellen Streichbewegungen. Hat der Stempel eine hautfreundlich warme Temperatur erreicht, wird entlang der Energiebahnen sanft kreisend der ganze Körper massiert.

### **LYMPHDRAINAGE**

Gesichts- und Kopfbehandlung bezugnehmend auf die Lymphdrainage. Die manuelle Lymphdrainage (MLD) ist eine Sonderform der Massage. Sie dient zur Ab- und Weiterleitung der Gewebeflüssigkeit über die Lymphgefäße. Mit speziellen Grifftechniken werden Lymphabflussbahnen freigemacht und das Abfließen in das venöse System beschleunigt.

### **OHRENKERZEN**

Die Ohrenkerze sorgt für einen leichten Unterdruck in Ihrem Ohr, durch die Flamme werden zusätzliche Vibrationswellen der Luft Ihr Trommelfell sanft massieren. Ein leichtes Knistern und Rauschen macht die Ohrenkerze zu einem Wellness Erlebnis und der Unterdruck sorgt für eine sanfte Reinigung des Gehörgangs.