

Ganzkörpermassage

Mittwoch, 19. Dezember 2007

Letzte Aktualisierung Samstag, 29. Dezember 2007

Dauer ca. 60 Minuten

Die klassische Ganzkörpermassage konzentriert sich primär auf die physischen Aspekte der Massage. Das vordergründige Ziel ist die Behandlung von Verspannungen. Die Muskulatur wird stark bewegt, die Durchblutung gefördert und angestaute Stoffwechselprodukte freigesetzt und abtransportiert. Verklebungen und Verkürzungen der Muskulatur können so gelöst werden.

Zu wenig Bewegung oder auch die einseitigen körperlichen Betätigungen bzw. Belastungen in unserem modernen Berufsalltag führen zu verspannten Muskeln. Die klassische Ganzkörpermassage ist hier ein wirksames Linderungsmittel. Darüber hinaus ist die klassische Ganzkörpermassage eine sinnvolle Maßnahme im Rahmen einer bewussten Gesundheitsvorsorge.