



BODYLIGHTNESS in Graz

Caroline Bush Gewerbliche Masseurin

Service	Dauer in Min.	Preis in EUR	Beschreibung
KLASSISCHE MASSAGE	30	40	Die typischen „Stress-Speicher“ des Körpers sind in den Bereichen – Hals-Schulter-Nacken, – Kiefer – Gesäßmuskulatur, – Waden – Oberarme und Brustmuskulatur zu finden, in Form von Verspannungen, Muskelverkürzungen oder –verhärtungen. Diese Areale werden kräftig und aktivierend mit den typischen Griffen der klassischen medizinischen Massage gezielt bearbeitet: Streichungen (Effleurage), Knetungen (Petrissage), Querfriktionen (Friktion) und Klopftechniken (Tapotement).  Leichte Lockerungen der großen Gelenke, Dehnung der Muskulatur sowie punktuelle Tiefengewebsarbeit werden individuell den Bedürfnissen und Befinden des zu Behandelnden angepasst. Die Behandlung kann auch sehr kräftig angewandt werden und ist ideal für Sportler und solche, die es werden wollen! Teil- oder Ganzkörpermassagen möglich. Generell arbeite ich mit dem ganzen Körper, um die Muskelketten ganzheitlich zu behandeln.
	45	55	
	60	75	
	90	110	
	120	140	
DEEP TISSUE – MYOFASCIAL RELEASE TECHNIKEN MIT TRIGGERPUNKTBEHANDLUNG	30	40	Ideal für hartnäckige Verspannungen und Muskelverhärtungen, wird bei diesen myofaszialen Release Techniken mit viel Druck an den betroffenen Stellen gearbeitet. Gearbeitet wird an ganz gezielten Problemstellen, Kunden steuern über eine Schmerzskala 1-10 die Intensität der Massage. Triggerpunkte werden gezielt über Rezeptoren in den Muskelansätzen gelöst.  Neben klassischen Massagetechniken kommen Ellbogen, Knöchel und Daumen zum Einsatz, der Kunde unterstützt die Arbeit mit tiefer Atmung.
	45	55	
	60	75	
MASSAGE FÜR SCHWANGERE	30	40	Während einer Schwangerschaft arbeitet der Körper auf Hochtouren um ein neues Wesen zu erschaffen, die werdende Mutter staunt über die vielen Veränderungen und Wandlungen in dieser besonderen Zeit. Gerade in den letzten beiden Trimestern unterstützt und befreit diese achtsame Schwangerschaftsmassage in Seitenlage von der ungewohnten Schwere und stellt
	45	60	

Service	Dauer in Min.	Preis in EUR	Beschreibung
			eine vergessene Leichtigkeit wieder her. ACHTUNG Bitte nicht im ersten Trimester diesen Service buchen!
FUSSREFLEXZONENMASSAGE	45 60	55 75	Die Füße sind ein sogenanntes „Spiegelorgan“ – der gesamte Körper wird in den Reflexzonen an den Füßen gespiegelt. Somit kann man auch weit entfernte Körperareale, Organe und Systeme direkt am Fuß behandeln und die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen. Die Fußzonenmassage ist dank der vielen Nervenendungen der Fußsohle für viele Kunden ein Hochgenuss und kann eine wunderbare, wohlige Leichtigkeit des Körpers herstellen.
CRANIOSACRAL-BEHANDLUNG	60 75 90	75 90 110	Die Craniosacrale Methode ist seine sehr sanfte und behutsame Behandlungstechnik, die sich aus einem Zweig der Osteopathie entwickelt hat (nach Upledger und Sutherland). Es geht um das Aufspüren von Blockaden des "Primärrhythmus", den Fliesseigenschaften des Liquor cerebralis (Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit) innerhalb des zentralen Nervensystems und der Auflösung der Blockaden durch subtile und sehr langsame, kaum spürbare Dehntechniken und Griffe, die sich auf membranöse und fasziale Strukturen, die Rückenmark und Gehirn umgeben, auswirken. Ein freies Fließen unterstützt die Selbstheilungs- und Regenerationskräfte des Körpers. Die Behandlung bewirkt eine wohltuende, sehr tiefe Entspannung, ein Reset für das Nervensystem. Es kann passieren, dass unerwartete Gefühle ihren Weg ins Bewusstsein finden, oder das man dabei einschläft!
SCHRÖPFMASSAGE	45 60	55 75	Diese sehr alte, in allen Kulturkreisen anzutreffende manuelle Technik wirkt sehr effektiv, gezielt und schnell chronischen Verspannungszuständen entgegen. Hier werden nach einer orientierenden Massage mit einer anschließenden Schröpfmassage vor allem im Rückenbereich faszialen Verklebungen behandelt und die Mikrozirkulation der Muskulatur und des umliegenden Gewebes angeregt. Danach werden Schröpfköpfe gezielt auf Myogelosen und Verhärtungen und/oder auf Reflexzonen (Head'sche Zonen) aufgesetzt, um einen starken Reiz zu setzen und das Gewebe gründlich „durch zu pusten“. Nach Entfernung der Schröpfköpfe wird die Muskulatur noch einmal massiert und gedehnt. Achtung, das

Service	Dauer in Min.	Preis in EUR	Beschreibung
			<p>Schröpfen hinterlässt für ca. eine Woche Spuren in Form von Petechien und leichten Blutergüssen! Daher wird als Abschluss eine Arnika-Tinktur aufgetragen.</p> <p>Anwendungsgebiete der Schröpfmassage:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei Muskelverspannungen &amp; -verhärtungen, vor allem chronische;</li> <li>• Bei Spannungskopfschmerzen</li> <li>• Bei Schlafproblemen (Schröpfmassage wirkt sedierend und regt das parasymphatische Nervensystem an)</li> <li>• Bei Cellulite</li> <li>• Bei Übermäßiger Schleimbildung in Lungen und Nebenhöhlen (unterstützt das Abhusten von zähem Schleim).</li> </ul>
<p>MERIDIAN REBALANCING (MIT WARMEN BAMBUS)</p>	<p>45</p>	<p>60</p>	<p>Bei dieser Ganzkörperbehandlung liegt der Fokus auf dem energetischen Meridian-System der Chinesischen Medizin. Ausgehend von einer Puls- und Zungendiagnostik werden die jeweiligen Meridiane und Akupunkturpunkte ausgewählt, die den Symptomen und Beschwerden des Patienten entsprechen. Neben manuellen Methoden wird warmes Bambusrohr-Moxa eingesetzt - eine wunderbare Technik, mit der durch indirekte Wärme-Applikation und Druck gezielt gearbeitet werden kann. Achtung - macht süchtig! Einmal probiert, für immer gefangen! Durch sanftes Ausstreichen der Meridiane und leichte Akupressur auf gezielten Akupunkturpunkten werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt, Stauungen gelöst und die Energieflüsse des Körpers ausbalanciert, es findet eine wohltuende Entspannung und Regeneration des Energiehaushaltes statt.</p>
<p>ESALEN MASSAGE</p>	<p>60</p>	<p>75</p>	<p>Eine besonders feinfühlig und achtsame Ganzkörpermassage mit tiefer Gelenksarbeit, langen Streichungen, und sehr stark beruhigender Wirkung auf das Nervensystem. An der Küste von Big Sur im Esalen Institute in Kalifornien in den 60er Jahren entwickelt, bietet dieses Juwel einer Behandlung vor allem eine tiefe Regeneration und Wiederverankerung im Körper an.</p>

Service	Dauer in Min.	Preis in EUR	Beschreibung
			Sehr zu empfehlen bei Burn-Out Symptomatik, bei krankheitsbedingten oder seelischen Erschöpfungszuständen und bei der Wiederherstellung eines wohligen Körpergefühls.
LOMI LOMI	<u>60</u> 90	<u>75</u> 110	<p>Eine Wellness-Massage für Geniesser aus der Hawaii'anischen Tradition. Lange Streichungen, fließende Griffe, reichliche Verwendung von nährendem Öl und der Rhythmus Hawaii'anischer Musik entführen den Behandelten in eine wohlige, wiegende Welt des Loslassens. Die Mischung aus Techniken aus der Lomi lomi nui und Lomi Oluea versprechen sowohl ein sanftes Einhüllen in einen warmen Kokon aus Meeresrauschen wie auch einer tiefen Gelenksarbeit und Mobilisierung. Sehr beliebt als Übergangsritual für Neuanfänge jeglicher Art!</p> <p>Sie kann je nach Bedarf kräftig oder sanft ausgeführt werden. Lomi Lomi ist eine Kombination aus Bindegewebsmassage, energetischer Körperarbeit und sanfter Gelenklockerung.</p>
AROMA MASSAGE	<u>30</u> <u>45</u> 60	<u>40</u> <u>60</u> 75	<p>Nutzen Sie die Kraft der Pflanzen, um sich Unterstützung zu holen! Hochwertige, handgemachte Öle spenden Ihren Sinnen und Ihrer Haut wunderbare Verwöhnung und regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Nährendes flüssiges Sonnenlicht des Johanniskrauts, die entspannende und entkrampfende Wirkung von Hanföl, die klärende Wirkung von griechischem Jasmin auf Geist und Seele - tauchen Sie ein!</p>