

## Preisliste

<b>Klassisches Massage</b>	<b>Dauer</b>	<b>Preis</b>
Bindgewebemassage	60 Min.	CHF 120
Sportmassage	60 Min.	CHF 120
Entspannungsmassage	60 Min.	CHF 120
10er-Abonnement	(a' 60 Min.)	CHF 1080
<b>Therapeutische- und Spezialmassagen</b>		
Manuelle Faszien-Triggerpoint Massage (FASZIENARBEIT BEI UNSPEZIFISCHEN RÜCKENSCHMERZEN)	45/60Min	CHF 110/130
Meridian-Energie Entspannungsmassage	60/90 Min.	CHF 130/195
<b>Teilkörpermassagen</b>		
Nacken- und Rückenmassage	30/60 Min.	CHF 60/120

Preis- und Leistungsänderung vorbehalten. Stand Nov. 2023

### SPORTMASSAGE

Sportmassagen halten den Körper in guter Verfassung und ermöglichen eine schnellere Rückkehr zu regelmäßiger Bewegung. Die konditionierende Massage wird auch nach intensivem Training oder Wettkampf angewendet - sie hilft, überlastete Muskeln zu regenerieren und das Risiko von Muskelkater zu reduzieren.

### FASZIENARBEIT BEI UNSPEZIFISCHEN RÜCKENSCHMERZEN

Dorsalen Faszienzug, der sich von den Fusssohlen bis über den Schädel zieht, zu behandeln.  
"myofascial trains" nach Thomas Myers. Myers definiert den Begriff Faszie als Überbegriff für das gesamte Bindegewebe, das als systemisches Netz unseren Körper durchzieht. Es werden spezifische technische Feinheiten vermittelt, die auf eine gesteigerte Behandlungseffizienz abzielen. Dazu gehören spezifische Faszientechniken, Gelenkmobilisation, Massage, die Behandlung von Tender-, Trigger- und Akupressurpunkten und Dehnungen. Passive manuelle Techniken als auch funktionelle Anwendungen mit aktiver Patientenbeteiligung. Alle Techniken können schon am Tag darauf in die therapeutische Praxis integriert werden.

### Meridian Massage – Wirkung & Anleitung

Eine Massage kann auf vielen Wegen mehr Wohlfühl erzeugen. Dabei kommt es in erster Linie auf die passende Technik an, da sich die Erholbarkeit durch die unterschiedlichsten Verfahren fördern lässt. Eine beliebte Praktik ist hierbei die Meridian Massage, denn das entspannende Wellnessverfahren bedient sich der gleichnamigen Meridianlehre, um über die Stimulation der Leitbahnen das Qi im Körper zum Fließen zu bringen und ganzheitlich positiv auf die Gesundheit einzuwirken. Ziele, die auf dem vielschichtigen Meridiansystem beruhen, welches seit Generationen fest innerhalb der Heilverfahren etabliert ist und seine Wurzeln in den fernöstlichen Lehren hat.