

Gut zu wissen

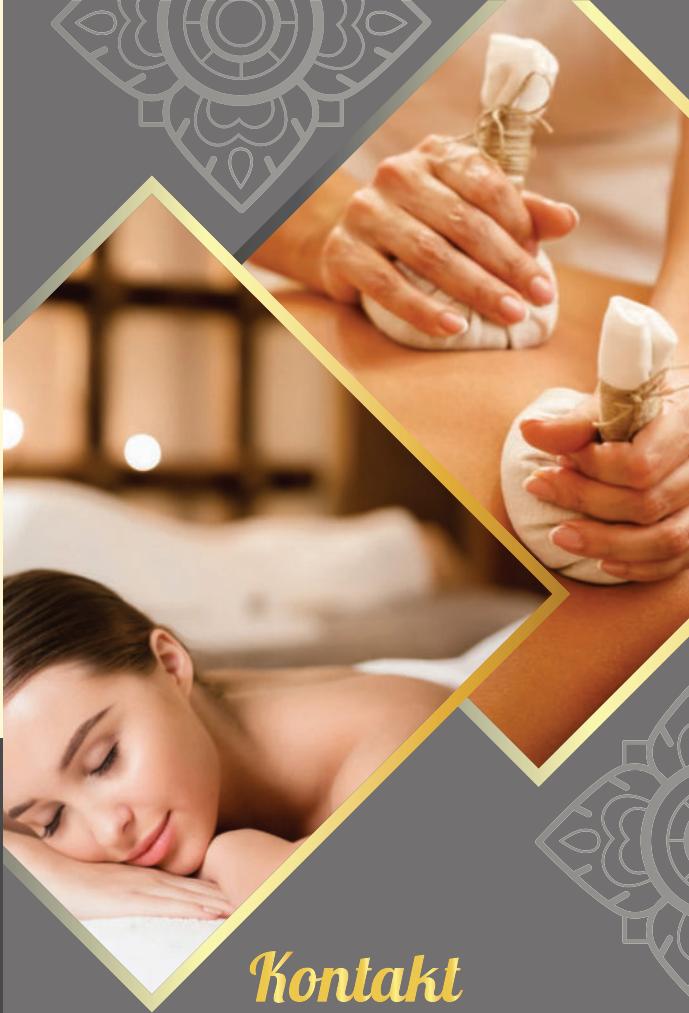
Die 8 wichtigsten Wirkungen einer Massage!

1. Verbesserung des Schlafs und Behandlung von Schlafstörungen
2. Lösen von Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur.
3. Schmerzlinderung bei chronischen Schmerzen.
4. Steigerung der Durchblutung und Unterstützung der Wundheilung.
5. Anregung des Geistes.
6. Stärkung des Immunsystems.
7. Abbau von Lymphflüssigkeit und Entschlackung.
8. Psychische Entspannung, Reduktion von Stress und Angstzuständen.

Für das tägliche Wohlbefinden ist es wichtig regelmäßig eine Auszeit zu nehmen und zu entspannen!

Bei einer Massage haben Körper und Geist die Möglichkeit sich zu regenerieren.

Probieren Sie es einfach mal aus!



Die Harmonie



Thaimassage & Wellness an der Mosel
Die Massage für Seele, Geist und Körper

Herzlich Willkommen

Termine nach Vereinbarung
Mo - Sa 14:00 bis 18:00 Uhr
(an Sonn- und Feiertagen geschlossen)



Kontakt

- 📞 015 7716 96130
🏡 Alte Moselstraße 18, 56332 Löf
✉️ info@die-harmonie-massage-loef.de
🌐 www.die-harmonie-massage-loef.de

Warmsteinmassage (Hotstone Massage)



Für die Massage aufgeheizte Basaltsteine werden hierzu in einem Wasserbad auf eine Temperatur von etwa 60 °C erwärmt und speichern die Wärme. Die Steine werden anschließend entlang der Wirbelsäule, auf den Handinnenflächen, den Beinen und den Zehen platziert. Mit dem Aufwärmen der Muskeln durch die flachen, aufgeheizten Steine wird ein besserer Schlaf erzielt und es werden Stress und Ängste abgebaut. Ein weiterer Effekt ist das Aufweichen der tieferen Hautschichten, was eine Steigerung des Wohlbefindens bewirkt.

90 Min. 90 € / 120 Min. 115 €

Fußbad & Fußreflexzonen-Massage (Kräuter + Zitronen)



Fußbad - Entspannung und Pflege für müde Füße. Unsere Füße tragen uns durchs ganze Leben. Ein guter Grund, um ihnen regelmäßig etwas Gutes zu tun. Zum Beispiel in Form einer Fußreflexzonennassage und eines Fußbads. Dadurch werden nicht nur die Muskeln entspannt, sondern auch die Durchblutung wird gefördert und Schmerzen gelindert.

30 Min. 35 € / 60 Min. 65 €

Traditionelle Thaimassage (- mit oder ohne Öl)



Bei der traditionellen Thai-Massage werden Kompressen und Akupunktur-Presspunkte verwendet. Diese werden über sanfte Dehnung oder mit rhythmischem Druck von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen bearbeitet. Diese Massage folgt den Sinnes- und Energielinien und hilft Muskelverspannungen zu lösen und den Druck auf die Gelenke zu verringern. Im westeuropäischen Raum nennt sie sich auch Thai-Yoga-Massage.

60 Min. 65 € / 90 Min. 90 € / 120 Min. 115 €

Meditation Thaimassage



Die Meditation Thaimassage ist eine Entspannungsmassage, die stressmildernd wirkt und den Körper befreit. Unsere Massagetherapeuten nutzen sanfte Bewegungen, um die Muskeln zu lockern und den Geist zu beruhigen mit Meditation, Musik und tiefem Ein- und Ausatmen.

60 Min. 65 € / 90 Min. 90 € / 120 Min. 115 €

Rücken-, Nacken- und Schultermassage



Diese Massage löst Verspannungen in der Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur, die sich, wenn sie längere Zeit unbehandelt bleiben, zu echten Problemen wie chronischen Schmerzen, Stress oder Konzentrationschwäche entwickeln können.

30 Min. 35 € / 60 Min. 65 €

Fußmassage



Eine Fußmassage regt die Durchblutung an und stimuliert das Lymphsystem, was letztlich auch vorbeugend gegen Krampfadern wirkt. Eine bessere Durchblutung bedeutet natürlich auch Wärme: Ein weiterer Vorteil vor allem dann, wenn man oft kalte Füße hat.

30 Min. 35 € / 60 Min. 65 €