



## *Massagen im Bristol Spa*

**Die klassische Massage** wurde Anfang des 19. Jahrhunderts von Per Henrik Ling als die sogenannte „Schwedische Massage“ entwickelt, die mittlerweile ein Klassiker ist. „Die Kunst des Berührens, wie diese Massage auch oft genannt wird, dient zur Wiederherstellung von Kraft und Vitalität. Der Hauptzweck der klassischen Massage besteht darin, die Harmonie des Organismus durch regulierende Techniken der Berührung zu bewahren und wiederherzustellen. Es kommt zur verbesserten Blut- und Lymphzirkulation, sowie zur Lockerung und Entspannung von körperlichen Verfestigungen und Spannungen. Darüber hinaus wirkt die klassische Massage auf Nerven, Geist und Seele. Gedanken und Sorgen dürfen zur Ruhe kommen.

**Die Ganzheitliche Massage** ist langsam, sanft und kann sehr tief sein. Sie regt die Selbstheilungskräfte an und unterstützt somit den Heilungsprozess vieler Krankheiten. Vor allem hilft sie natürlich bei Schmerzen am Bewegungsapparat. Sie wird mit wohlriechenden natürlichen Ölen durchgeführt.

**Die Kalifornische Massage** ist eine symmetrische Ölmassage, die alle klassischen Grifftechniken verwendet. Lange, fließende und integrierende Streichungen laden die Muskulatur ein, Spannungen loszulassen. Diese Streichungen werden je nach Bedarf mit tiefer Strukturarbeit an der Muskulatur, Gelenkmobilisation, sanften Dehnungen und energetischer Arbeit kombiniert.

**Rebalancing** hat das Ziel, den Menschen wieder in sein äußeres und inneres Gleichgewicht zurückzubringen. Chronische Fehlhaltungen und durch einseitige Bewegungsabläufe entstandene Disbalancen werden ausgeglichen. Tiefe, strukturelle Behandlung des Bindegewebes, Gelenkmobilisation und Massage werden kombiniert, um den Körper von alten Verspannungen und Haltungsmustern zu befreien. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die verschiedenen Muskel- und Bindegewebsschichten gerichtet, die einen starken Einfluss auf die Haltung unseres Körpers haben.

**Die Reflexzonenbehandlung am Fuß** beeinflusst den ganzen Körper und seine Funktion. Das geschieht durch punktuelle Reizsetzung oder auch durch streichende Griffe. Die Behandlung beruht auf der Annahme, dass die Reflexzonen in Verbindung mit den inneren Organen stehen, die sich an Händen und Füßen wie auf einer Landkarte des Körpers widerspiegeln. Massiert wird bei der Fußreflexzonenmassage nicht nur die Fußsohle, sondern auch andere Teile des Fußes.



**Tibetan Pusing (tibetische Akkupressur)** ist eine traditionelle Heilmethode aus Tibet. Die Kraft dieser Methode liegt im Pulsschlag des Herzens, der ununterbrochen in Form von bioelektrischer Energie durch unseren ganzen Körper fließt. Ist dieser Fluss blockiert werden durch sanfte und tiefgehende Fingerdruckpunktmassage unsere inneren Selbstheilungskräfte, sowie der Bewusstseinsprozess des Menschen aktiviert.

**Die manuelle Lymphdrainage** unterstützt gezielt das Fließverhalten der Lymphe durch spezielle Streichungen und rhythmische, sanfte Massagegriffe. Dadurch werden Entschlackung und Entgiftung des Körpers gefördert, Stauungen behoben und Schwellungen verringert. Außerdem kommt es zu einer tiefen Entspannung und einem ruhigen Wohlgefühl.

**Die Polarity-Massage** ist aus östlichen und westlichen Heilweisen von Randolph Stone entwickelt worden. Sie ist tiefgreifend und wirkt sowohl auf körperlicher, wie auch auf seelischer und geistiger Ebene. Sie kann gesundheitliche Probleme beheben oder einfach nur gut tun, entspannen und das Energieniveau anheben. Der Körper bekommt neue Impulse und kann sich selbst regenerieren.

**Die Dorn-Methode** korrigiert sanft Fehlstellungen von Wirbeln und Gelenken. Auch schon durch eine einmalige Behandlung kann bei akuten Schmerzen im Bewegungsapparat Erleichterung verschafft werden. Muskeln und Bindegewebe werden zunächst durch Massagegriffe gelockert, bevor dann mit Hilfe von bestimmten Haltungen und Bewegungen des Patienten die Korrekturen vorgenommen werden.

**Craniosacral-Arbeit** ist eine Methode der Osteopathie und zeichnet sich aus durch Sanftheit und Stärke. Es handelt sich nicht um eine Massage, sondern um ein feines Erfühlen und Bewegen der Knochen in einem bestimmten Rhythmus. Es wirkt sowohl stressabbauend, sowie schmerzstillend bei Verletzungen und chronischen Krankheiten.