



Sich frei  
bewegen



# Physiopraxis Nicolas

## Informationen zum Thema: **Wellness – Traditionelle Thai Yoga- und Hot Stone-Massage**

### **Traditionelle Thai Yoga Massage**

Diese ganzheitliche Massage ist eine Kombination aus sanfter Gelenkmobilisation, Muskeldehnung, Akupressur und Massagegriffen.

Beginnend am Fuß wird langsam bis hoch zum Kopf gearbeitet. Die Bewegungselemente aus dem Yoga haben einen hohen therapeutischen Nutzen. Behandlungszeit: 60 bis 90 Minuten.

#### **Ziele:**

Tiefenentspannung, Anregung des Stoffwechsels, Aktivierung der Energiepunkte und Energiekanäle, Entlastung der Wirbelsäule, Mobilisation der Gelenke, Aktivierung des Lymphsystems, Aktivierung der Atmung, Förderung der Beweglichkeit, verbesserte Durchblutung von Muskeln, Sehnen und Bindegewebe.

### **Hot Stone Massage**

Warme, glatte Basaltsteine und duftende, warme Öle verwöhnen den Körper. Der Energiefluss wird gefördert und harmonisiert und die Energiebahnen werden durch die Wärme der Steine aufgefüllt. Es hat einen harmonisierenden Einfluss auf das vegetative Nervensystem und ist anregend und entspannend zugleich.