

### Klassische und Sportmassage

Die klassische Massage behandelt in erster Linie **Muskelverspannungen** und **-verhärtungen**. Die Sportmassage ist eine Art der Massage, die im Bereich des Sports einerseits zur **Leistungssteigerung** durch die **verbesserte Regeneration** nach Belastungen, andererseits zur Vermeidung von Verletzungen angewendet wird.

Bei der klassischen Massage werden verschiedene manuelle Techniken angewandt, die unterschiedliche Wirkungen auf Haut und Muskulatur aufgrund unterschiedlich starker Berührungsreize haben. Streichende Bewegungen führen Lymphflüssigkeit in den venösen Blutfluss zurück, Kneten dehnt und entspannt Muskelfasern und fördert die Durchblutung.

Die **Sportmassage** bewirkt im Allgemeinen eine

- Lockerung des Muskel- und Bindegewebes
- tiefere Muskelentspannung
- Verbesserung der Zirkulation von Blut und Lymphe
- Verbesserung der **Beweglichkeit** und Narben nach Verletzungen oder Operationen
- **Schmerzlinderung**

### Kinesio Taping

Ein Kinesio-Tape (Physio-Tape, Muskel-Tape) ist eine Art hochelastisches Pflaster aus Stoff. Es dient bei Verletzungen oder Entzündungen von Muskeln, Bändern oder Gelenken **als Stabilisierung, ohne die Beweglichkeit einzuschränken**. Die Hauptaufgabe des Kinesio-Tape soll darin bestehen, die **Selbstheilungskräfte** des Körpers **zu aktivieren und zu unterstützen**.



- 🌐 [www.Karla-Bodybalance.de](http://www.Karla-Bodybalance.de)
- 📘 @karla.jagemann
- 📷 @karlabodybalance

### Karla Jagemann

Ganzheitliche Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke.  
Aroma-Therapeutin.

Prävention und Hilfe zur Selbstheilung:  
**Dorn-Breuss-Methode.**  
**verschiedene Massagetechniken.**  
**Aroma-Therapie.**  
Für Ihre Gesundheit.

Buchen Sie Ihren Termin gerne online oder durch telefonische Vereinbarung.

Tel. +49 170 778 64 55  
Westpreußenring 60  
23730 Neustadt in Holstein



### Wirbelsäulenvitalisierung nach Dorn & Breuss

Ermöglicht es, Fehlstellungen von Wirbeln und Gelenken **sanft zu korrigieren**. Stellt körperliches und seelisches Gleichgewicht her, **Verspannungen und Blockaden** werden gelöst.

### Ayurvedische Meridian Massage

Bringt die **Energie** in den Meridianen in Fluss und vitalisiert so den gesamten Organismus. **Aktiviert die Regenerations- & Selbstheilungskräfte**.

### Fußreflexzonenmassage

Die Reflexzonenmassage geht von einem **ganzheitlichen Körperbild** aus: Alle Körperteile sind der Lehre nach miteinander verbunden. Der menschliche Körper spiegelt sich im Fuss. Man kann also sagen, dass der Fuss wie eine kleine Landkarte den Körper und seine Beschwerden repräsentiert. Dadurch können durch **gezielte Druckmassagen** an speziellen Stellen am Fuss körperliche und seelische **Beschwerden** im restlichen Körper **gelöst** werden.



**“Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.”**

Sebastian Kneipp

### Aromergy®-Massage

Erfüllen Sie sich mit **Glück, Gelassenheit und Liebe** durch diese **tief entspannende Massage**. Die Aromergy®-Massage ist anders als viele andere Massagetechniken.

Sie löst ein großes **Wohlgefühl** aus und erfüllt Sie mit **Freude, Liebe und großem Glücksgefühl**. Wie ist das möglich? Durch die Ganzheitlichkeit der Aromergy®-Massage, basierend auf den hochschwingenden ätherischen **Ölmischungen** von aurelia und dharmaceuticals, **Energiearbeit** und manueller Wellness-Massage.

### Lavashell

Eine unvergessliche Reise – erlebbar durch eine Ganzkörpermassage, **heiße Venusmuscheln** und **ätherische Öle**: Die wohlige Wärme der echten Venusmuscheln **lockert verspannte Muskeln**. Der Duft des Massageöls beruhigt Ihre Seele und berührt Ihre Sinne.

### Glacialshell bei Kältetherapien

Kältetherapien gibt es schon seit Jahrtausenden. Sie wird zur **Behandlung** von **chronischen Schmerzen** und **Verletzungen** eingesetzt. Aufgrund der **Kälte** wird der Blutfluss in dem betroffenen Bereich verlangsamt. So können **Entzündungen, Muskelkrämpfe und Schmerzen** reduziert werden.

### Kaurishells

Diese formschönen, farbintensiven und filigran gemusterten Wohlfühl-Muscheln sind wahre **Energieträger**. Sie **lösen Energieblockaden** und stärken somit den Energiefluss. Eingebunden in Massagen wie z.B. einer Kombinationsmassage für Nacken-Schulter-Rückenmassage können diese **ihre ganze Kraft entfalten, Entspannungsprozesse** in Gang setzen und eine **ganz besondere Auszeit** schenken.

Auch die **Triggerpunktmassage** lässt sich mit diesen Muscheln als Bonbon verfeinern, wenn es darum geht, **Muskelverspannungen sanft zu lösen** und den Muskelapparat zu stabilisieren. Die Muscheln können, je nach individuellem Kundenwunsch, sowohl warm als auch kalt angewendet werden.