

soma

Personal Massagen

Ihre Vorteile im Überblick:

Es ist nicht allein ein effektives Training, das den Körper belastbarer und widerstandsfähiger macht.

Der eigentliche Stärkungsprozess und damit auch der Trainingserfolg finden in der Phase der Regeneration statt. Die Soma-Personal-Massage unterstützt den Regenerationsprozess positiv, ist dabei vitalisierend und tiefenwirkend.



Relax

Die Relax-Massagen führen zu besonderer Entspannung. Sie schöpfen Energie und Kraft für Ihren Alltag.

RELAX-MASSAGEN



Regenerate

Die Regenerate-Massagen unterstützen den Regenerationsprozess nach Ihrem Soma-Training positiv.

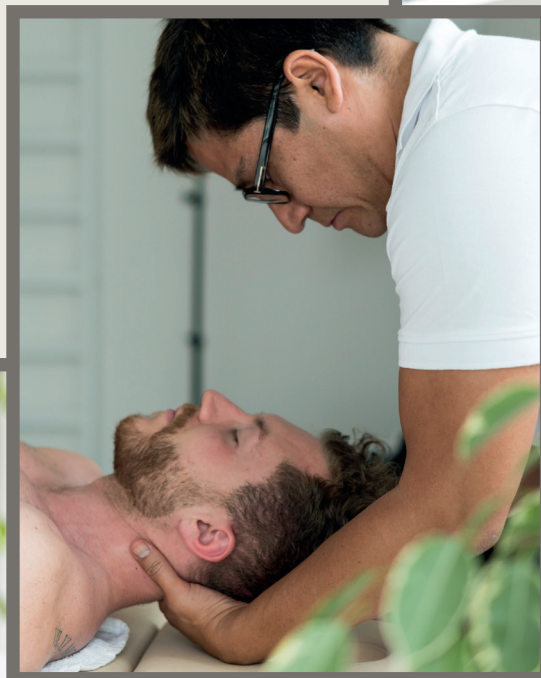
REGENERATE-MASSAGEN



Intense

Bei den Intense-Massagen bewirken wir mit angenehm kräftigem Druck eine muskelentspannende Wirkung.

INTENSE-MASSAGEN



soma



Relax-Massagen

Relax

Die Relax-Massagen führen zu besonderer Entspannung.
Sie schöpfen Energie und Kraft für Ihren Alltag.

Inka-Gold-Massage 90 Minuten

Die Inka-Gold-Massage ist eine sehr angenehme, energetische und sehr tief entspannende Ganzkörper-Goldmassage. Diese Massage ist nicht abhängig davon, wie viel energetische Schwingungen man spürt, sondern ob man ihr die Aufmerksamkeit der liebevollen Berührung schenkt. Streichelnde Hände können mehr als nur beruhigen. Sie regen das vegetative Nervensystem an; Atmung, Herzschlag und Blutdruck werden reguliert. Es ist das Gespür, dem Körper innere Harmonie und Ausgeglichenheit zu schenken.

Meridian-Massage 60 Minuten

Die Meridian-Massage ist eine aus Ostasien stammende Massage-Technik, bei der durch Hände, manchmal auch durch ein Stäbchen, Energieblockaden aufgelöst werden sollen. Dadurch können Energien wieder fließen, die Selbstheilkräfte werden aktiviert, es entsteht ein Gefühl der Harmonie und der inneren Ruhe. Die Meridian-Massage kann auch zu Tiefenentspannung und mehr Energie führen.

Lomi-Lomi-Massage 120 Minuten

Die sinnlichen Streichungen und das energetische Kneten entfachen eine innere Entschleunigung, die den Körper in einen Zustand von Geborgenheit und Harmonie fallen lassen. Die wohltuende Massagetechnik stammt aus Hawaii und trägt auch die Bezeichnung "Hawaiianische Tempelmassage". Dieser Begriff ist nicht auf ein Gebäude bezogen, sondern auf den menschlichen Körper, den die Hawaiianer als Tempel der Seele sehen. Die sinnlichen Streichungen und das energetische Kneten entfachen eine innere Entschleunigung, die den Körper in einen Zustand von Geborgenheit und Harmonie fallen lassen.

Anti-Stress-Massage 30 Minuten

Die Anti-Stress-Massage ist eine Entspannungsmassage und sorgt für Ihre geistige und körperliche Erholung. Die Anti-Stress-Massage steigert die körperliche und geistige Vitalität, stärkt das Immunsystem sowie die Konzentrationsfähigkeit und sorgt für einen erholsamen Schlaf. Stress und Verspannungen werden abgebaut und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig verbessert. Bei der Anti-Stress-Massage werden einzelne Partien, wie Schulter, Nacken und Rücken sanft bis intensiv und einfühlsam massiert. Genau die Stellen, die überwiegend bei Stress und Anspannung verkrampfen.

Fuß, Hand, Kopf & Gesicht Wellnessmassage 60 Minuten

Eine vitalisierende Massage zur Steigerung des Wohlbefindens. Durch die Massageanwendung vertieft sich die Atmung, vegetative Funktionen werden harmonisiert und eine psychische Entspannung tritt ein. Bei dieser Massage werden Füße, Hände, Kopf und Gesicht massiert und zur Tiefenentspannung gebracht.

soma



Regenerate-Massagen

Regenerate

Die Regenerate-Massagen unterstützen den Regenerationsprozess nach Ihrem Soma-Training positiv.

Ganzheitliche Regenerationsmassage 60 oder 90 Minuten

+15 Minuten Relax

+ 15 Minuten Taping

Nach dem Training wirkt die Regenerationsmassage wohltuend und entspannend für den beanspruchten Körper und kann somit zur schnelleren Regeneration beitragen. Sie führt zur Lockerung des gesamten Gewebes und unterstützt den Regenerationsprozess nach dem Training. Die Regenerationsmassage kann dazu beitragen, sportliche Leistungen zu maximieren, da sie unter anderem die Dehnfähigkeit des Gewebes verbessert. Dies wirkt vorbeugend für Verletzungen und ermöglicht so ein intensiveres Training. Zudem erreicht man durch eine gute Regenerationsmassage eine verbesserte Muskelfunktion, was die Leistungsfähigkeit insgesamt steigert.

Nuna-Vut-Massage 30 Minuten

+ 15 Minuten Taping

Die Nuna Vut Massage wird nach alter kanadischer Tradition durchgeführt. Bei der Nuna Vut Massage werden Triggerpunkte ausfindig gemacht, massiert, gelockert und Blockaden aufgelöst. Konzentration auf die wesentlichen Verspannungspunkte, besonders im Rückenbereich, zeichnet die Wirkung dieser Massage aus. Die Effektivität durch spezielle Tiefen Druckpunkt Techniken zeigen eine nachhaltige Tiefenwirkung und Schmerzlinderung.

Bein-Massage 30 Minuten

Die Bein-Massage ist eine Teilkörpermassage, die sich auf den Bereich zwischen den Füßen und dem Becken bezieht. Je nach Massagetechnik werden vor allem die Oberschenkel und Waden stimuliert und somit der Regenerationsprozess nach einem intensiven Beintraining unterstützt.



soma



Intense-Massagen

Intense-Massage

Bei den Intense-Massagen bewirken wir mit angenehm kräftigem Druck eine muskelentspannende Wirkung.

Triggerpunkt-Massage 30 Minuten

Die Triggerpunkt-Massage ist eine spezielle Massage-Art, um körperliche Beschwerden, Schmerzen, Blockaden und Immobilität zu überwinden. Schon durch ein oder zwei Massagen kann eine große Besserung geschehen. Bei der Triggerpunkt-Massage werden die Triggerpunkte gezielt beeinflusst, sodass sich die von den Triggerpunkten erzeugten Schmerzen auflösen können.

Tiefengewebs-Massage 90 Minuten

Die Tiefenmassage löst Blockaden in tiefer liegenden Schichten und übt dabei nicht nur mehr Druck aus, sondern wirkt auch sehr befreiend. Die Tiefengewebs-Massage arbeitet genau mit diesem Druck, der oft nötig ist, und widmet sich den tiefer liegenden Gewebeschichten, die häufig verhärtet, verklebt oder verspannt sind – und an herkömmliche Massagetechniken oft gar nicht herankommen. Aufgrund ihrer Intensität hat sie eine sehr gute durchblutungsfördernde und muskelentspannende Wirkung.

Das besondere an den Soma-Personal-Massagen

Beim Taping handelt es sich um ein spezielles, elastisches Klebeband zur Unterstützung von Heilungsprozessen bei Sportverletzungen und Überlastungsreaktionen. Durch das aufgeklebte Tape in Verbindung mit Bewegung erhält das Bindegewebe und die Muskulatur eine Art Dauermassage, bei der die Mikrozirkulation zwischen Haut und Muskeln verbessert wird. Die Hauptaufgabe des Tapes besteht darin, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und zu unterstützen. Nach einer Nuna-Vut-Massage oder einer der Regenerationsmassagen haben Sie die Möglichkeit sich im Anschluss tapen lassen.

