

Klassische Massage

Die klassische Massage ist ein manuelles Behandlungsverfahren, das überwiegend zur Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparats eingesetzt wird.

Bei der klassischen Massage werden mit den Händen Druck- und Zugreize auf Gewebe und Muskeln ausgeübt.

Die Berührungen haben zum einen eine direkte körperliche Wirkung, in dem sie verkrampte Muskulatur dehnen und entspannen. Dadurch werden auch Schmerzen, die durch Verspannungen entstehen, beseitigt.

Zum Anderen übt die Massage einen positiven Einfluss auf den Herzschlag, den Blutdruck, die Atmung und die Verdauung aus und fördert so die Entspannung und das Wohlbefinden.

