

GENEREL INFORMATION OM MASSAGE

Helkropsmassage

En helkropsmassage er den bedste massage jeg kan anbefale:

- Du får løsnet op for spændinger og myoser, og det giver dig en følelse af velvære.
- Helkropsmassage påvirker krop og sind.
- Virker afslappende.
- Gør musklerne spændstige.
- Øger blodgennemstrømningen i musklerne.
- Fremmer lymfekredsløbet.
- Fjerner stress og ængstelse.
- Øger kropsbevidstheden.

En helkropsmassage giver dig kort og godt en god fornemmelse af velvære og afspænding.

Delkropsmassage

En delkropsmassage fokuserer på bestemte områder af kroppen, hvor der er mange spændinger. Det er normalt nakke, skuldre, ryg og lænd.

Det kan også være en massage, der drejer sig om lænd, baller og ben.

Det praktiske

Til hver behandling skal der bruges 2 lager, et lille og stort håndklæde (gerne badelagen). Hvis du har glemt det, kan du leje et sæt. Se prislisen.

Jeg har en transportabel massagebriks.

Jeg bruger en neutral olie til massagen.

Under massagen vil de dele af kroppen, der ikke masseres, være tildækket. Blufærdighedsgrænser vil til enhver tid blive respekteret.

Det er optimalt at rummet er 23 grader varmt, samt at der er mulighed for at spille dæmpet musik. Hjælp til, at der er helt ro i rummet. Sluk telefonen.

Ved første behandling, vil jeg stille dig nogle spørgsmål omkring dit helbred. Disse oplysninger er naturligvis fortrolige, og jeg har som behandler tavshedspligt!

Hvis du har kendte fysiske problemer, så venligst oplys det før massagen begynder, ligeledes hvis du tager medicin, skal jeg vide dette før massagen.

Før massage:

- Stil spørgsmål til alt vedr. massagen.
- Spis ikke et større måltid mad den sidste time inden massagen.
- Undlad hård fysisk aktivitet den sidste time inden massagen.
- Sørg for at der er ro og god tid til at gennemføre massagen.
- Tag gerne et bad umiddelbart før du skal masseres.

Efter massage:

- Stræk din krop godt igennem inden du rejser dig hhv. fra briks/madras.
- Drik rigeligt med vand, så alle affaldsstofferne kommer ud.
- Din urin kan godt blive brunlig og lugte lidt.
- Undgå store måltider lige efter massagen.
- Ømhed kan forekomme i op til 2 dage efter massagen.
- Ved kort varig svimmelhed, hovedpine, kvalme drik noget saftvand/vand, spis noget sødt evt. frugt.
- Gå evt. en tur lige efter.