



Massage

Paloma Graf

Inner Balance

Fühlen Sie sich manchmal angespannt oder gestresst ?
Oder einfach nur unwohl in Ihrer Haut ?

Durch verschiedene Massage- und Mobilisationstechniken löse ich körperliche aber auch seelische Verspannungen und helfe Ihnen dadurch, ihre innere Balance zu finden.

Mein Angebot umfasst folgende Methoden:

Schwedische Massage (Ganz- oder Teilkörpermassage)

Die Schwedische Massage ist eine klassische Massagemethode und bewirkt mit ihrer Kombination aus streichenden und kreisenden Bewegungen sowie Knetgriffen eine Lockerung der Tiefenmuskulatur.

Sportmassage

Der Bindegewebsmassage ähnlich, ist sie vor oder nach sportlichen Aktivitäten besonders sinnvoll, um muskuläre Strukturen zu lockern und die Durchblutung anzuregen.

Bewegungstherapie

Im Mittelpunkt der Bewegungstherapie stehen die Wiederherstellung und Erhaltung von Bewegungsfähigkeit und Beweglichkeit

Für weitere Informationen:

Paloma Graf

☎ 079 561 88 16

✉ bpgraf@gmx.net