

## Die Massagepraxis Grünwald bietet Esalen® Massage aus Kalifornien an

Die Klienten sollen Stress und Hektik ablegen und bei der Massage im Alltag verloren gegangene Energie wieder in sich spüren können - das ist das Ziel und der Anspruch der in Basel geborenen Schweizerin Tirza Gradwohl.

Als Grundlage hierfür hat sie eine dreijährige Ausbildung mit erfolgreichem Abschluss als Anwenderin der Esalen® Massage absolviert. Sie kann bei diesem Massageverfahren auch bereits auf eine Vielzahl an positiven Rückmeldungen von Patienten verweisen und garantiert eine nach professionellen Grundsätzen ausgeführte, hochwertige Arbeit. Von 2003 bis 2007 betrieb sie eine Massagepraxis in Zürich. Nach Grünwald kam sie nach einer Baby-pause.

Bei der von ihr praktizierten Esalen® Massage handelt es sich um eine besondere Form der Körpertherapie, die in Big Sur in Kalifornien entwickelt wurde. Es ist eine Ganzkörpermassage, die auch als die „Kunst der bewussten Berührung“ bekannt geworden ist. Sie besteht aus vollen, leicht fließenden Streichungen, die über die Gesamtlänge des Körpers gehen. Passive Gelenkbewegungen, tiefe Strukturarbeit an Muskeln und Gelenken und sanfte, wiegende Bewegungen, verbunden mit einem energetischen Ausgleichen des Körpers, sind ebenfalls Eigenschaften der Esalen® Massage.

Die Techniken und Bewegungen leiten sich von der Schwedischen Massage ab, wurden jedoch auch von anderen



Disziplinen beeinflusst und ergänzt. An der Basis steht das grundlegende Vertrauen in den Körper, sich selber zu heilen.

Die Massageform hat einen ganzheitlichen Ansatz. Sie bezieht den Körper, die Seele und den Geist mit in die Massage ein. Die Esalen® Massage bietet dabei die Möglichkeit, physische und emotionale Blockaden zu erkennen und loszulassen. Die geschützte Atmosphäre ermöglicht eine innere Reise zu sich selbst. Auf physischer Ebene kommt es zu einer Lockerung und besseren Durchblutung der Muskeln, sowie zu einer Stimulation des Lymph-Systems.

Tiefe Entspannung und ein verjüngtes Aussehen sind die positiven Folgen.

Esalen® Massage eignet sich auch für Leute, die unter chronischen Nacken- und Rückenschmerzen leiden, sowie bei Kopfschmerzen und Migräne.

Schlafstörungen können gemildert und behoben werden.

Esalen® Massage hilft auch als Prävention gegen Krankheiten, da das Immunsystem angeregt wird und die Körperenergie wieder frei fließen kann.

Der konkrete Ablauf einer Behandlung richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen der Klienten. Die Kunden können sowohl auf dem Bauch, dem Rücken oder auf der Seite (vor allem schwangere Frauen und ältere Leute) liegen.

Eine Esalen® Massage dauert mit Erstgespräch 90 Minuten. Die Massagepraxis Grünwald bietet u.a. auch Hawaiianische Massage, Hot Stone Massage und Aromaöl-Massage an. Termine nach Voranmeldung und weitere Infos unter: [www.massagepraxis-grünwald.de](http://www.massagepraxis-grünwald.de)

- **Anzeige** -

