



## Der Ablauf

### Tiefenentspannungsmassage nach Esalen®

In einem kurzen **Vorgespräch** werden deine Erwartungen, Wünsche, Schwerpunkte, Ziele und Grenzen besprochen.

**Während** der Massage lade ich dich ein, in Stille zu geniessen. Es ist jedoch jederzeit möglich, aufkommende Empfindungen, Bilder und Emotionen mitzuteilen. Jede meiner Berührungen ist individuell auf dich abgestimmt. Zur Massage verwende ich nur hochwertige Öle. Nach der Massage hast du Zeit, nachzuruhen und die Erfahrung auf dich wirken zu lassen.

Im folgenden **Nachgespräch** hast du die Möglichkeit, Erlebtes mitzuteilen und zu reflektieren. Zumindest ein kurzes Feedback ist mir wichtig, um zu erfahren, ob die Ziele, die vor Beginn der Massage genannt wurden, sich erfüllt oder allenfalls verschoben haben.

Gerne empfehle ich dir, **nach der Massage** viel Wasser zu trinken, um gelöste Schlacken aus deinem Körper zu spülen und dein Gewebe weiter geschmeidig zu halten.