



Leitfaden für Deine klassische Massage

Damit Deine Massage angenehm und individuell auf Dich abgestimmt werden kann, beachte bitte folgende Hinweise:

MASSAGE AUF DER HAUT

Die klassische Massage wird direkt auf Deiner nackten Haut durchgeführt. Dabei wird immer nur der Körperbereich aufgedeckt, der gerade massiert wird. Alle anderen Körperbereiche bleiben selbstverständlich mit einem Handtuch oder einer Decke bedeckt.

Unterwäsche kann grundsätzlich getragen werden. Je nach zu behandelndem Bereich kann es jedoch sinnvoll sein, Kleidungsstücke entsprechend anzupassen oder abzulegen. Dies wird mit Dir vor der Massage gemeinsam besprochen.

BEI ERKRANKUNGEN ODER AKUTEN BESCHWERDEN

Bei Fieber, akuten Infekten, ansteckenden Hauterkrankungen oder plötzlich aufgetretenen starken Beschwerden muss leider der Massagetermin verschoben werden.

Bei bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten kläre dies umgehend vorab mit Deinem Arzt ab, ob eine klassische Massage in diesem Fall für Dich geeignet ist.

Beachte bitte weitere Punkte:

- wenn Du Schmerzen, Verspannungen oder besonders empfindliche Stellen hast,
- Verletzungen, Blutergüsse, Schwellungen oder Hautreizungen bemerkt hast,
- kürzlich operiert wurdest,
- Bewegungseinschränkungen oder Beschwerden bei bestimmten Liegepositionen hast
- und bestimmte Körperbereiche nicht massiert haben möchtest, dann sag es mir bitte.

VOR DER MASSAGE

Bitte verzichte unmittelbar vor der Massage nach Möglichkeit auf intensive Körperpflegeprodukte oder stark fettende Cremes, damit das Massageöl besser wirken kann.

WÄHREND DER MASSAGE

Bitte sage mir jederzeit Bescheid, wenn Dir der Druck zu stark oder zu leicht ist, eine Berührung unangenehm ist oder Du Deine Liegeposition verändern möchtest.

NACH DER MASSAGE

Gönne Deinem Körper nach der Massage etwas Ruhe und trinke ausreichend Wasser. Leichte Druckempfindlichkeit oder ein Muskelkatergefühl können nach einer intensiveren Massage gelegentlich auftreten.

WICHTIG

Deine persönlichen Grenzen stehen immer im Vordergrund. Teile mir bitte offen mit, was für Dich angenehm ist und welche Bereiche nicht behandelt werden sollen.

Vielen Dank für Deine Unterstützung