

## INFORMATIONEN ZU DER RÜCKENMASSAGE

### TIBETISCH ENERGETISCHE RÜCKENMASSAGE

Diese Art der Massage ist eine alte Heilmethode, welche aus den tibetischen Klöstern zu uns gekommen ist.

#### WAS WIRD MASSIERT?

Dein Rücken vom Nacken bis zum oberen Beckenkamm wird massiert. Dein Intimbereich bleibt bekleidet. Wahlweise mit Unterhose oder bequemer Jogginghose.

#### WIE WIRD MASSIERT?

Besonders sanfte Streichungen mit warmem Öl, fließende und achtsame Berührungen über deinen ganzen Rücken sind die wichtigsten Bestandteile dieser Massage.

Ich verwende zum Massieren hochwertiges Sesamöl ohne Parfum oder ätherische Öle.

#### WIE WIRKT DIESE MASSAGE?

Durch die besonders sanften Streichungen mit dem warmen Öl wird der Energiefluss angeregt und Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Es entsteht ein Raum, in dem Du die Möglichkeit hast, den Alltag loszulassen und ganz im «Hier und Jetzt» zu sein.

Du wirst eingeladen dich fallen zu lassen - in die Stille und Ruhe einzutauchen.

Diese Art der Massage kann als eine Form der Meditation mit und durch Berührung verstanden werden.

Die tibetisch energetische Rückenmassage wirkt befreiend, erleichternd, erfrischend und unterstützt das körperliche und seelische Wohlbefinden.

#### WANN IST EINE SOLCHE MASSAGE SINNVOLL?

Bei Unruhe, Rastlosigkeit und Alltagsstress hilft sie dir, dich zu zentrieren und zur Ruhe zu kommen. In hektischen und stressvollen Zeiten ist diese Massage eine gute Möglichkeit, dir eine kleine Auszeit zu gönnen.

WIE LANGE DAUERT EINE MASSAGE?

60 Minuten.

WIEVIEL KOSTET EINE MASSAGE?

Die Massage kostet 100- Fr.

Mit Studentenausweis, Schülerlegi oder Kulturlegi kostet es 90.- Fr.

WIE BUCHE ICH EINE RÜCKENMASSAGE?

Schreib mir direkt eine Nachricht an [sabinateuscher@bluewin.ch](mailto:sabinateuscher@bluewin.ch) oder über das Kontaktformular meiner Webseite.

Du kannst mich gerne auch anrufen, 079 293 04 02.

Bitte sprich auf das Tonband, falls ich deinen Anruf gerade nicht persönlich entgegennehmen kann. Ich rufe dich dann baldmöglichst zurück.

Ich freue mich auf deine Nachricht.

Beste Grüsse aus dem Atelier Oerlikon

Sabina Teuscher