

# Fysiurgisk massage

Massage er en gammel behandlingsform, der har opnået en fornyet interesse, som alternativ behandlingsform.



Fysiurgisk massage fokuserer på, at få bevægelsesapparatet (muskler, sener og led) til at fungere optimalt. Her opfatter kroppen den fysiurgiske massage, som om man foretager en effektiv gymnastik med udstrækning, afslapning og dermed afspænding af kroppens muskler.

Massage giver øget velvære  
mindsker stress - giver smertelindring -  
virker afslappende på spændte muskler -  
giver tid til personlig omsorg og er bare en  
rigtig behagelig oplevelse.



## Derfor er massage godt!

Hvis en muskelgruppe overanstreges, trækker den sig sammen i protest, og derved kommer der ikke den fornødne blodcirkulation til musklerne. Når det sker, er det vanskeligt at øge blodcirkulationen, hvilket er nødvendigt for at frigøre de affaldsstoffer, som muskulaturen indeholder.

Massagen hjælper blodet hurtigere rundt i kroppen og ilter musklerne bedre

Massagen frigør en del affaldsstoffer fra musklerne. Disse affaldsstoffer ledes ud af kroppen via urinvejene.

Derfor er det vigtigt at drikke meget vand efter massagen - gerne 1-1½ liter

# Fysiurgisk massage

## Hel Kropsbehandling

Dybdegående og afslappende massage med varm økologisk mandelolie. Massage af ben, fødder, iskiasområde, lænd, ryg, nakke, skulder, brystkasse og arme

Varighed ca. 1 time                      kr. 450,-

## Rygbehandling

Dybdegående og afslappende massage med varm økologisk mandelolie. Massage af lænd, ryg, nakke, skulder, brystkasse og arme

Varighed ca. 30 minutter              kr. 295,-

## Benmassage

Dybdegående og afslappende massage med varm økologisk mandelolie. Massage af ben, fødder og iskiasområde

Varighed ca. 40 minutter              kr. 310,-

## Graviditetsmassage

Udføres på briks på special massagepude. Denne pude gør, at man kan modtage massagen liggende på maven, stort set under hele graviditetsperioden og derved opnå optimal afslapning.

## Fodmassage

Dybdegående og afslappende massage med varm økologisk mandelolie. Massage af fødder og ben til og med knæet. Under massagen indgår der zoneterapi på 23 punkter under hver fod. Disse punkter stimulerer lymfedræningen og blodcirkulationen. Der afsluttes med et forfriskende og lindrende fodbad med Thai-lægeurter.

Varighed ca. 1½ time                      kr. 520,-