



Ein Wellnesserlebnis speziell für Ihn

Servus Bayern!

Die Entspannung nach einem harten Tag beginnt mit einem wohltuendem Hopfen-Baldrian-Fußbad. Dazu reichen wir ein Weißbier und kleine Brezeln. Nach einer ausgiebigen Fußwaschung lösen wir Verspannungen in einer Ganzkörpermassage (60 Min.). In der anschließenden Ruhepause wärmen Wärmekompressen den Rücken und verströmen den Duft von Urlaub auf der Alm. Eine belebende Salbung der Füße schließt die Behandlung ab. In der Nachruhe reichen wir Getränke und frisches Obst.

Benötigte Produkte und Utensilien

- Holzzuber für Fußbad
- Meersalz-Hopfen-Baldrian-Fußbad
- Weißbier (Weizenbier) und Brezeln
- 1-2 Kräuterwärmekompressen groß
- Kräuter-Nackenkompresse
- großes Behandlungslaken zum Abdecken
- Massageöl und Fußcremes
- Obst, Getränke (z.B. Tee, Mineralwasser, Saft)

Produkte finden Sie in unserem Akademieshop:

www.shop.beauty-wellness-akademie.de

Vorbereitung

- Behandlungsraum lüften bzw. heizen (je nach Jahreszeit und Witterung)
- dezentes Licht, dezente Musik
- Sauberkeit, Ordnung, Atmosphäre
- Behandlungsliege vorbereiten (großes Laken, Handtücher, Abdecktuch oder Decke).
- Fußbad und Zuber bereitstellen.
- Wärmekompressen rechtzeitig erhitzen
- Bier kalt stellen und Brezeln bereitstellen
- Obstteller anrichten
- Wasser und Tee vorbereiten

Behandlungsablauf

Füße und Beine

Zur Begrüßung unseres Kunden beginnen wir mit einem wohltuenden Meersalz-Fußbad mit und Hopfen- und Baldrianblüten in einen rustikalen Holzzuber. Hierzu reichen wir Weißbier und frische, kleine Brezeln. Nun hat unser Gast erst einmal Zeit „anzukommen“ um den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Nach etwa 10 Minuten waschen wir ihm ausgiebig die Füße, wobei wir ihn über den weiteren Verlauf der Behandlung informieren. Danach entkleidet sich unser Kunde (evtl. Einwegslip anbieten) und legt sich in Rückenlage auf die dafür vorgesehene Behandlungsbank. Ein leichtes Tuch bedeckt den ganzen Körper. Eine Wärmekompressen liegt im Nackenbereich und eine um beide Füße und verhindert somit das Auskühlen des Kunden während der Behandlung. (Wichtig!!)

Entspannungsmassage.

Vor dem Einölen hängen wir uns mit beiden Händen an beiden Fersen des Gastes ein und lassen mit gestreckten Armen unser gesamtes Körperge-



wicht nach hinten fallen. Hierbei erfolgt eine überaus wohltuende Streckung im Lendenwirbelbereich. Gleichzeitiges, kurzes Schütteln erhöht diese Wohltat.

Nun decken wir das rechte Bein ab (bis hoch zur Leiste), entfernen die Wärmekompressen und ölen die Vorderseite des Beines, sowie die Fußsohle mit sanften, kreisenden Bewegungen von unten (bei den Zehen beginnen) nach oben (bis Leiste und Po) ein. Darauf achten, dass der Genitalbereich bedeckt bleibt.

Beginnend mit der Fußsohle, durch die Zehenzwischenräume hindurch, über den Fußrücken (Rist) arbeiten wir uns mit sanften Massagegriffen auf dem Muskel neben dem Schienbein zur Kniescheibe vor. Diese umspielen wir mit kleinen, leichten, kreisenden Bewegungen unseres Daumens.

Danach gehen wir entlang des vorderen Oberschenkels mit schiebenden, leicht kreisenden Massagegriffen (Pump- und Schöpfgreif) bis hin in die Leistenbeuge und Po. Hierzu benutzen wir beide Hände gleichzeitig!

In umgekehrter Reihenfolge arbeiten wir uns wieder zurück. Über Oberschenkel, Kniescheibe, Schienbein und „verabschieden“ uns mit beiden

Händen gleichzeitig mit einem sanften Ausstreichen über Fußrücken und Fußsohle.

Wir bedecken das behandelte Bein, das wir wieder mit der Wärmekompressse umwickelt haben, decken die linke Seite ab und verfahren hier genauso wie eben beschrieben. Um die Füße während der weiteren Behandlung warm zu halten, umwickeln wir diese mit Wärmekompressen.

Flanken, Arme und Hände

Wieder beginnen wir mit der rechten Seite. Hierzu decken wir den Oberkörper dieser Seite vom Becken bis zur Schulter ab. Am Becken/ Po beginnend ölen wir unseren Gast entlang der Flanke über Schulter, Oberarme, Unterarme, sowie der Hand und Finger ein.

Die Massage beginnen wir nun in der Handfläche. Wir massieren die Muskulatur um das Daumengrundgelenk, sowie der Handkante. Streichen danach das Handgelenk aus, ebenfalls den Handrücken. Ziehen und streichen an jedem einzelnen Finger. Jeder der dies schon mal hat machen lassen, weiß, wie herrlich das ist !

Im Anschluss daran kneten wir, immer noch mit sanftem Druck, Ober,- und Unterseite des Unterarmes. Machen sanfte Querfriktionen in der Ellenbeuge, um uns anschließend mit leichten Knetgriffen (beidhändig) über den Oberarm zur Schulter zu bewegen. Den gleichen Weg gehen wir ausstreichend zurück und „verabschieden“ uns, ähnlich wie am Fuß, mit beiden Händen gleichzeitig über Handrücken und Handinnenfläche. Jetzt decken wir die rechte Seite ab und verfahren auf der linken ebenso.

Nun bitten wir unseren Kunden sich umzudrehen.



Füße und Beine / Rückseite

Der Kunde liegt in Bauchlage. Im Kopfteil der Behandlungsliege sollte ein ausreichend großer Schlitz für Nase und Mund sein, um genügend Luft zu bekommen. Dies ist wichtig für die Entspannung. Um den Nasenschlitz legen wir ein Einmal-Schlitztuch (aus hygienischen Gründen). Eine Wärmekompressse befindet sich im Nackenbereich, jeweils eine an den Füßen. Die Behandlung erfolgt in dieser Position genauso wie in Rückenlage !!

Die Kniekehlen verwöhnen wir mit leichten Querfriktionen unserer Daumen und mit leichtem Pressing unserer Handflächen. Beim Seitenwechsel die Wärmekompressse nicht vergessen!

Rücken

Der Rücken wird vom Nacken bis zum Steißbein abgedeckt. Die Nackenkompressse entfernen wir. Nun haben wir freies Feld. Wir ölen den gesamten Rücken mit unserem Massage,- und Körperöl ein. Dabei machen wir große, sanfte Bewegungen.

Hier können wir all unsere jemals erlernten, bzw. angeeigneten Massagekünste zur Geltung bringen. Wir arbeiten nach unserem Gefühl, nach unserem

Befinden. Bringen uns voll und ganz ein. Soweit es unser eigenes Energiedepot erlaubt!

Nach Abschluss der Massagebehandlung lassen wir unserem Kunden etwas Zeit für sich. Wir verlassen den Behandlungsraum. (ca. 5 Min.) Diese Zeit nutzen wir um die Wärmekompressen zu überprüfen und vorzubereiten.

Wärmeanwendung mittels Kräuterkompressen

Der Kunde richtet sich zum Sitz auf. Nun legen wir unsere heißen Wärmekompressen so in Position, dass der Rückenbereich einbezogen ist. Vorsichtig legen wir unseren Kunden darauf. Die Kräuterkompressen verbreiten einen herrlichen Duft von Lavendel, Rosmarin und Eukalyptus. Die Liegedauer beträgt gut 20 Minuten.

Im Anschluss daran cremen wir unserem Gast die Füße mit entsprechenden Pflegeprodukten ein. Wir empfehlen dazu den Epoch Firewalker für die Füße und den Epoch Icedancer mit erfrischender Minze für die Waden.

In der Nachruhephase reichen wir Getränke (Wasser, Tee, Fruchtsaft), sowie frisches Obst.

Dauer der Behandlung:

aktiv: ca 70 Minuten

gesamt: 110 Minuten

Behandlungspreis: 59 - 129 Euro (nach Lage)

© Gisela Strössner

info@beauty-wellness-akademie.de