



Wissens-Wertes zur Wohlfühlmassage

von Ihrer Masseurin Gabriela Geringer

Vor Ihrer Massage...

Vermeiden Sie es unmittelbar vor der Massage zu essen.
Schminken Sie sich ab. Bei sensibler Gesichtshaut kann man gerne die eigene Creme mitbringen.
Haare waschen nicht nötig, bei der Kopfmassage kommt immer etwas Öl in die Haare – dies pflegt und nährt Haare und Kopfhaut - bitte informieren Sie mich vorher, falls Sie dies nicht möchten

Es ist ratsam, eine Mütze/Kopfbedeckung mitzubringen.

Während Ihrer Massage...

Teilen Sie sich mit: Sollten Sie eine empfindliche oder verletzte Stelle haben, wünschen Sie mehr oder weniger Druck, ist die Temperatur in Ordnung, die Lautstärke der Musik, etc.? Diese Massage-Sitzung ist speziell für SIE!

Sollte alles zu Ihrer vollsten Zufriedenheit sein, so genießen Sie den Moment.
Sollte etwas Ihre Entspannung stören, will ich versuchen, es zu ändern.

Entspannen Sie Ihren Geist, indem Sie sich voll auf die Massage konzentrieren.

Richtige Atmung ist sehr wichtig! Langsames, tiefes Atmen (aus dem Bauch) führt Ihrem Körper genug Sauerstoff zu und signalisiert ihm, loszulassen.

Nach Ihrer Massage...

Das Öl kann nun abgeduscht werden. Falls möglich, gönnen Sie sich etwas Ruhe.
Am Folgetag kann eine Art Muskelkater durch sich lösende Verspannungen entstehen.
Trinken Sie viel Wasser!! Dies unterstützt die Ausscheidung der Schlacken aus dem Gewebe und der Gifte aus den Muskeln.

Vor Ihrer nächsten Massage...

Vereinbaren Sie einen Termin für Ihre nächste Massage!

Zur Gesundheitsvorsorge und um das körperliche und geistige Wohlbefinden aufrecht zu erhalten, ist es empfehlenswert, mindestens einmal im Monat eine Massage einzuplanen.

Ich freue mich auf Sie!

- bitte wenden -



NAMAŠTĀ

Fragebogen Wohlfühlmassagen

von Ihrer Masseurin Gabriela Geringer

Bitte beachten: Sämtliche Massagen haben reinen Wohlfühl-Charakter und sind keine therapeutischen Behandlungen.

Kontraindikationen – Massage ist nicht möglich bei

- akutem Infekt (Streuung)
- frischen Wunden und Narben, Verbrennungen
- frischen Frakturen
- akuter Entzündung
- akuten Bandscheibenvorfällen
- Schwangerschaft im 1.-3. Monat und vom 7.-10. Monat
- Krebs (außer auf ausdrücklichen Wunsch)

Bitte folgende Fragen gewissenhaft beantworten:

Bei „JA“ bitte vorher mit mir besprechen		
Haben Sie nicht ausgeheilte Narben von Verletzungen, Operationen? Wenn ja, wo?	NEIN	JA
Leiden Sie an einer Hautkrankheit oder haben akute oder offene Wunden?	NEIN	JA
Haben Sie Krampfadern / Thrombose?	NEIN	JA
Nehmen Sie blutverdünnende Medikamente ein oder Antidepressiva?	NEIN	JA
Haben Sie einen Herzschrittmacher? Stent?	NEIN	JA
Haben Sie Kreislaufprobleme?	NEIN	JA
Haben Sie Diabetes?	NEIN	JA
Haben Sie zu hohen / zu niedrigen Blutdruck?	NEIN	JA
Sind Sie schwanger? In welchem Monat? Nur vom 4.-6. Monat ist Massage empfehlenswert	NEIN	JA
Haben Sie Osteoporose?	NEIN	JA
Haben Sie weitere körperliche Probleme? Wenn ja, welche?	NEIN	JA

Datum:

Unterschrift:
