



Massagen gehen unter die Haut

Tipps für ein wirkungsvolles Ergebnis

(ddp direct) Während die Massagewelt in den letzten Jahren durch verschiedene Trends, wie Lomi Lomi Nui oder Thai Massagen, geprägt wurde, zeigt die Nachfrage in den Thermen der Kannevischer Collection deutschlandweit, dass das Interesse an exotischen Techniken und Anwendungen inzwischen wieder rückläufig ist. Stattdessen treten nun Faktoren, wie ?Qualität und Zielerreichung?, für die Gäste verstärkt in den Fokus.

Aus der langjährigen Erfahrung der VitaSol Therme als Wellness- und Gesundheitstherme entscheiden hauptsächlich drei Erfolgskriterien über den Wirkungsgrad und die Zielerreichung der Massage:

Zum einen spielt die Kompetenz des Masseurs eine entscheidende Rolle. Neben der fachlich korrekten Ausführung der Massagetechniken und -griffe sowie dem richtig dosierten Druck, ist auch sein Einfühlungsvermögen von immenser Wichtigkeit. Denn ein professioneller Masseur verfügt über ein feines Gespür für die individuellen Bedürfnisse des Gastes.

Desweiteren ist ein reibungsloser und entspannter Ablauf notwendig, um ein bestmögliches Ergebnis gewährleisten zu können. Dazu zählt neben einer kompetenten Begrüßung und optimalen räumlichen Gegebenheit vor allem die eingehende Anamnese, damit die persönliche und tagesaktuelle Zielsetzung des Gastes ermittelt und erreicht werden kann.

Die Beweggründe für eine Massage können von Gast zu Gast ganz unterschiedlich aussehen und reichen vom Wunsch der Linderung von Rückenschmerzen über die Lockerung von Verspannungen bis hin zur Behandlung von Muskelkater nach einer anstrengenden Sporteinheit. Doch nicht immer muss eine Massage medizinisch begründet sein. Vielfach dient sie auch der reinen Entspannung oder dem Stressabbau und verbessert so das körperliche und seelische Wohlbefinden. Unterstützt wird die Wirkung beispielsweise durch Aromaöle. Die Öle fördern die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und wirken dabei positiv auf Körper, Geist und Seele. Je nach Duftvariante sorgen sie für einen entspannenden oder aber anregenden Effekt.

Der dritte wichtige Erfolgsfaktor für eine intensivere Wirkung der Massageanwendung sind vorangehende Wärme- und Entspannungsphasen, um die Muskulatur zu lockern. Aufgewärmt und entspannt werden kann der Körper in den Thermen der Kannevischer Collection: Die Erwärmung kann sowohl durch ein Bad im warmen Thermalwasser als auch durch vorheriges Saunieren erfolgen. Aktive Dehnungsübungen, beispielsweise bei einer Pilates oder Yoga Einheit im FitnessClub der Thermen, lockern ebenfalls die Muskulatur und entspannen Körper und Seele.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass es letztendlich nicht nur auf die Art der Massage ankommt, um ein wirkungsvolles Ergebnis zu erzielen. Noch wichtiger sind die erfolgreiche Umsetzung und Kombination der Kriterien ?Kompetenz des Masseurs?, genaue ?Ermittlung der persönlichen Zielsetzung? und die ?optimale Vorbereitung durch entspannte Lockerung?, welche zusammen zu einem effektiven Massageergebnis führen.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/ecet4v>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/massagen-gehen-unter-die-haut-32257>

=== Massageanwendungen (Bild) ===

Massageanwendung in der WellnessLounge der VitaSol Therme

Shortlink:

<http://shortpr.com/z7fai4>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/massageanwendungen>

Pressekontakt

VitaSol Therme GmbH

Frau Corinna Will
Extersche Str. 42
32105 Bad Salzuffen

c.will@vitasol.de

Firmenkontakt

VitaSol Therme GmbH

Frau Corinna Will
Extersche Str. 42
32105 Bad Salzuffen

vitasol.de
c.will@vitasol.de

Die Philosophie der VitaSol Therme basiert auf den vier Bausteinen einer optimalen Erholung: Bewegung, wechselwarme Anwendungen, körperliche Erholung und mentale Erholung. So erwartet den Gast in der ThermenLandschaft eine Vielfalt ganz besonderer Sole-Attraktionen. Besonderes Wohlfühlfeeling bietet das Intensivsolebecken mit 12-prozentiger Sole. Bei entspannender Unterwasserwassermusik verfliegt der Alltagsstress ganz von selbst. Außerdem darf in der neuartigen Soleinhalation samt Miniatur-Gradierwerk, dem Glas-Dampfbad sowie der großen Sole-Regenwolke entspannt werden.

Neben dem umfangreichen Fitness- und Wellnessangebot lockt der weitläufige SaunaPark mit finnischen Saunen. Auch kulinarisch wird man verwöhnt. Die leichte Küche im KochWerk sorgt für ein erfrischendes Geschmackserlebnis.

Anlage: Bild

