

Kranio-Sakral Terapi

Hvordan foregår en behandling:

Den der modtager behandlingen ligger på en briks og modtager behandlingen.

Massagen kan enten være en delbehandling (massage af ben eller massage af overkrop) eller en helkroppsmassage.

Massøren bruger massageolie, for at hænderne kan arbejde uden at trække i huden.

Massagen opleves som en gennembearbejdning af kroppen, som giver en følelse af velvære og fornyet energi.

Efter massagen renses kroppen ud (affaldsstoffer og lign.) det er derfor vigtigt at drikke rigeligt med vand.

Hvad kan Massage hjælpe med:

Massage kan lindre muskelspændinger, myoser og smerter.

Massage hjælper ved overbelastningsskader.

Massage forebygger skader (f.eks. i forbindelse med arbejde)

Massage øger blodcirkulationen.

Massage styrker immunforsvaret.

Massage hjælper kroppen med at rense ud af affaldsstoffer.

Massage giver øget kropsbevidsthed.

Massage giver fysisk og psykisk velvære.

Massage giver mere energi og overskud.

Massage virker afslappende og afstressende.

Massage kan, med fordel, kombineres med andre behandlingsformer, da den udover at løsne op og rense ud giver kroppen et naturligt overskud, som modtageren selv kan arbejde videre med.