

Stretchmassage



Efter att under många år arbetat som behandlande massör och tittat på behov och olika terapier, så har jag hittat ett behandlingssätt som idag inte riktigt finns. Därför har jag tagit fram Stretchmassage.

Stretchmassage är för dig som i stort sett mår bra, men känner dig lite stel och känner av trötta och stela muskler med eventuellt molande värk. Stretchmassagen innebär att jag som massör går igen muskel för muskel med djupgående massage och samtidig stretching av muskeln.

Eftersom du som mottagare kommer att få vara aktiv under massagen och vända runt flera gånger så bedrivs massagen på en mjuk madrass på golvet. Vi arbetar igenom muskel för muskel, framförallt de större muskelgrupperna med både massage och stretch innan vi går vidare till nästa muskel. Som mottagare får du uppgiften att samtidigt koncentrera dig på den muskel som behandlas och känna efter hur den förändras under behandlingen.

Efter massagen får du vila och känna igenom upplevelsen.

Denna metod tar till vara erfarenheten av klassisk massage, aktiv stretchning, reciprok hämning, pressur, shiatsu, andning, mindfulness och mental träning.



Vi kan även erbjuda

- ◇ Klassisk Massage
- ◇ Fibromassage
- ◇ Andningsmassage—Lotorpsmetoden
- ◇ Floating
- ◇ Personlig träningsplanering
- ◇ Mental rådgivning
- ◇ Vara en hjälp till **inköp av och utbildning i handhavandet av Hjärtstartare och Första hjälpen material.**

Adress:
Munkhagsgatan 116
587 25 Linköping

Tfn: 013-15 11 23
Mobil Anders: 070-555 27 77
Mobil Lotta: 070 515 23 10
E-post: info@abata.se