

## TouchLife = „Berühre das Leben“

Der Begriff „ganzheitliche Massage“ mit TouchLife beruht auf den Grundlagen von Leder & von Kalckreuth.

Diese Grundlagen vereinen klassische Massagemethoden mit Akupressur, Körper. – und Atemarbeit und Methoden zum Ausgleich des Energiesystems.

TouchLife ist übrigens ein eingetragener Markenname.

## Massagetechnik

Durch Griff-, Druck- und Bewegungstechniken können die Muskeln, ohne selbst aktiv zu werden, durchbewegt und aktiviert werden. Dadurch erhöht sich der Stoffwechsel in der Muskulatur, wodurch Schlacke abgebaut und Sauerstoff hinein transportiert wird.

## Gespräch

Damit Sie sich gut aufgehoben fühlen, führen wir vor und nach der Massage ein Gespräch, um gut auf Sie und Ihre

Bedürfnisse eingehen zu können. Auch während der Massage können Sie sich stets äußern und Wünsche mit in die Massage einbringen.

## Energieausgleich

Ein Energieausgleich kann durch Haltegriffe auf dem zugedeckten Körper, aber auch direkt auf der Haut stattfinden. Es kann sein, dass Sie Energiezufuhr brauchen oder zu viel Energie da ist, die abgeleitet werden muss.

## Atembewusstsein

Wir haben während der TouchLife Massage auch ein Augenmerk auf die Atmung. Durch eine ruhige und gleichmäßige Atmung kann der Körper schneller entspannen und die Muskeln können auf Druck besser reagieren. Vielleicht kennen Sie dies auch schon durch Yoga oder Meditation.

Der Körper beruhigt sich schneller, wenn man sich bewusst auf die Atmung konzentriert.

## Achtsamkeit

Je mehr ich mich geborgen und beachtet fühle, umso mehr kann ich mich entspannen. Achtsamkeit ist der wichtigste Aspekt der TouchLife Massage und bezieht sich auf alle Komponenten gleichermaßen. In der Zeit in der Sie bei uns sind, stehen nur Sie im Mittelpunkt und können die volle Aufmerksamkeit genießen.

**GENIESSEN SIE ACHTSAME  
HÄNDE UND WOHLTUENDE  
ENTSPANNUNG**

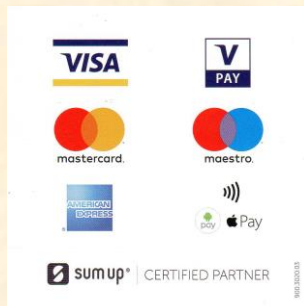
KOMMEN SIE ZURÜCK ZU SICH  
SELBST – DURCH ZEIT, DIE SIE  
SICH SELBST SCHENKEN.

Durch die TouchLife Massage wird nicht  
nur Ihr Körper berührt und die  
Verspannungen gelockert, sondern  
auch die Seele gestreichelt.

Durch die Berührung können  
Veränderungen (Weichheit und  
Lebendigkeit) geschehen.

Durch respektvolle und achtsame  
Berührung können das Körper-  
bewusstsein und die Lebenskraft  
gestärkt werden.

Besuchen Sie unsere Internetseite:  
<http://www.ganzheitliche-massagen-ingelheim.de>



Jede Massage setzt sich aus  
einem Vorgespräch, der  
\*reinen Massagezeit  
(30/ 45/ 60 Minuten), Ihrer  
Nachruhezeit und einem  
Nachgespräch zusammen.

Auch **Geschenkgutscheine**  
können individuell für Sie und  
Ihre Lieben erstellt werden!  
Rufen Sie an und lassen Sie  
sich beraten.

+49 (6132) 515 3801

+49 (1573) 0133633



**TouchLife**<sup>®</sup>

Privatpraxis für  
„Ganzheitliche Massagen“  
Ingelheim



WOHLTUENDE ENTSPANNUNG  
DURCH BERÜHRUNG VON  
SEELE, KÖRPER UND GEIST