



**WELLNESS – MEINE ZEIT ZUM ENTSPANNEN**



## INHALT



### WELLNESSMASSAGEN

Ayurveda Massage	4
Aromaölmassage	5
Hot Stone Massage	5
Lomi-Lomi-Nui Massage	6
Kräuterstempelmassage	6
Honigmassage	7
Fußreflexzonenmassage	7
Rücken-Nacken-Schulter Massage	8
Sport- und Regenerationsmassage	8
Klangschalenmassage	8
Schröpfmassage	11
Tuina Massage	11

Du stehst morgens auf, bist den ganzen Tag unterwegs und schon ist es an der Zeit, sich schlafen zu legen. Wieder einmal verging der Tag viel zu schnell und du hast dir keine Auszeit gegönnt; Zeit zum Durchatmen, mehr Zeit für Ruhe, Wellness und Entspannung. Ob am Abend, in der Mittagspause oder am Morgen, eine Wellnessmassage im TPZ ist immer das Richtige für dich.

Bewegungsmangel, Stress oder Computerarbeit können schnell zu Verspannungen und Blockaden führen. Die Folgen sind Kopfschmerzen, Schmerzen in Nacken und Rücken, Müdigkeit oder Unwohlsein. Eine Wellnessmassage im TPZ kann für körperliche, geistige und seelische Entlastung sorgen sowie Tiefenentspannung bewirken.

Genieße unsere Wellnessmassagen:

- in freundlichen Räumen bei angenehmer Atmosphäre
- als Frau oder Mann
- in jedem Alter
- durch qualifizierte Mitarbeiter mit langjähriger Erfahrung

### Ayurveda Massage

Mit warmen pflanzlichen Ölen ausgeführt, gehört die Ganzkörpermassage zu den wohlthuendsten und effektivsten Behandlungsformen der ayurvedischen Gesundheitslehre. Sie verbindet auf harmonische Art und Weise mehrere Techniken, die der Tiefenentspannung und Vitalisierung des Körpers dienen. Die hochwertigen Öle dringen tief in



die Haut ein und bewirken ein gesundes Hautbild. Erleben Sie sanfte Berührungen um Körper und Geist zu entspannen.

### Aromaölmassage

Bei der Aromaölmassage werden ätherische Öle in Verbindung mit einem Basisöl (Sensitiv) sanft in die Haut einmassiert. Mit hochwertigen Pflegekompositionen aus glättendem Soja-, beruhigendem Kokos- und schützendem Jojobaöl wird die Geschmeidigkeit der Haut unterstützt und intensive Feuchtigkeit zugeführt.

Die reinen und natürlichen Inhaltsstoffe dringen tief in die Hautschichten ein und stimulieren abhängig von Art und Zusammensetzung das Nerven-, Blut- und Lymphsystem. Neben der eigentlichen Wirksamkeit der Pflanzenessenzen (Migräne, Schwäche, Depressionen o.ä.) steigert ihr Duft das individuelle Wohlbefinden und wirkt somit auf Körper und Seele. Die Aromaölmassage ist eine der angenehmsten Formen ätherische Öle zu genießen.

### Hot Stone Massage

Die Hot-Stone-Massage ist eine Massage mit warmen Steinen aus Naturbasalt, die eine intensive Tiefenwirkung erzeugen. Bei dieser Massagetechnik werden unterschiedlich große Lavasteine, die auf bis zu 60°C aufgeheizt werden, auf den Körper aufgelegt und zur Massage eingesetzt. Die Hot Stones (heiße Steine) wirken entspannend auf die Muskulatur, indem die Wärme tief in die Muskeln eindringt und dadurch die Blutzirkulation fördert. Durch die Kombination von Massage und Wärme wird die Muskulatur zusätzlich mit Sauerstoff versorgt.





### Lomi-Lomi-Nui Massage

Die Lomi Lomi Nui ist eine traditionelle hawaiianische Massage. Lomi Lomi Nui lässt sich übersetzen als „einzigartiges starkes Kneten“ und steht als Begriff für eine spezielle Massageform. Ziel dieser Massage ist auch das Lösen alter Verspannungen und aktueller Blockaden. Stress und alte Gedankenmuster, die im Zellgedächtnis des Körpers „gespeichert“ sind, sollen dadurch aufgelöst werden.

### Kräuterstempelmassage

Die Kräuterstempel-Massage zählt zu den fernöstlichen Behandlungsmethoden und verbindet die positive und wohltuende Wirkung von Ganzkörpermassage, natürlichen Kräutern und Wärme. Die mit Kräutern gefüllten, erwärmten Säckchen werden bei der Stempelmassage in unterschiedlichen Massagebewegungen entlang der Energiebahnen nach dem Yin und Yang Prinzip bewegt. Kurze und gezielte Klopfbewegungen wechseln sich mit langsamen und intensiven Streichbewegungen ab. Dabei entfalten sich die Wirkstoffe der Kräutermischung und das zuvor auf den Körper aufgetragene Öl wird in die Haut einmassiert. Die Stempelmassage kann je nach Zusammenstellung der Kräuter sowohl beruhigend und entspannend als auch erfrischend und anregend auf das vegetative



Nervensystem wirken. Verspannungen von Muskeln und Gewebe werden gelockert, der Stoffwechsel angeregt, der Körper entschlackt und die Haut gepflegt.

### Honigmassage

Honigmassagen gehören zum Erbe der traditionellen tibetischen und russischen Naturheilkunde, die seit langem die besonderen Heilkräfte des Honigs nutzt. Durch spezielle Handgriffe aktiviert der über die Haut tief in das Bindegewebe eingearbeitete Honig den Stoffwechsel, zieht Gifte heraus und bindet tiefer liegende Schlacken. Verspüren Sie neu gewonnene Vitalität und ein nachhaltig samtweiches, geschmeidiges Hautgefühl.



### Fußreflexzonenmassage

„Die Füße sind das zweite Herz des Menschen“, so sagt man in China. Alle Organe und Körperteile stehen mit einer Reflexzone an den Füßen in Verbindung. Störungen an Organen und Körperteilen äußern sich an korrespondierenden Reflexzonen, welche durch eine spezielle Grifftechnik nicht nur diagnostiziert, sondern durch eine Massage auch therapiert werden können. Die Reflexzonenmassage arbeitet mit der im Menschen vorhandenen Regenerationskraft.





### **Rücken-Nacken-Schulter Massage**

Durch die Massage im Rücken- und Nackenbereich werden die Abwehrkräfte des Körpers gestärkt. Mit einem entspannten Körper beugen Sie Schmerzen und Verletzungen vor.

Die Rückenmassage reguliert den Energiefluss zu allen Organen in diesem Körperbereich (Herz, Leber, Lunge, Nieren, Magen-Darm) und stärkt das Immunsystem.

Die Wirksamkeit zeigt sich auch bei Verspannungen, die durch Stress, Computerarbeit oder langem Autofahren entstehen.

### **Sport- und Regenerationsmassage**

Die Sportmassage ist eine Ergänzung zur klassischen Massage. Der Therapeut geht hier besonders auf die Probleme einer speziellen Sportart ein. Dementsprechend wird die Sportmassage kräftiger durchgeführt und der Körper vorbereitet und durchblutet.

Während des Sports entstandene Krämpfe können mit Dehnungsgriffen behandelt werden. Nach dem Sport wird regenerativ und lockernd massiert.

### **Klangschalenmassage**

An bestimmten Stellen des Körpers werden verschiedene Klangschalen aufgelegt und durch behutsames Anschlagen zum Schwingen und Klingeln gebracht.

Die sanften Schwingungen der Klangschalen übertragen sich und breiten sich wohltuend im ganzen (bekleideten) Körper aus.







## WELLNESSMASSAGEN



### Schröpfmassage

Schröpfen wurde bereits im Altertum als ausleitende Therapie angewandt. Wir machen uns vor allem die durchblutungssteigernde Wirkung der Vakuummassage zu Nutze. Das Schröpfglas wird mit Unterdruck aufgesetzt und mit massierenden Bewegungen über die betroffenen Stellen geführt. Muskelverhärtungen werden reduziert und das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

### Tuina Massage

Tuina leitet sich von den chinesischen Worten „tui“ (schieben, drücken) und „na“ (greifen, ziehen) ab. Tuinatechniken sind Drucktechniken und Variationen, die mit den Fingern, dem Handballen, dem Ellbogen und dem Knie ausgeübt werden können. Schieben, drücken, greifen, ziehen, schütteln, kneifen, streichen, kneten, klopfen, pressen – bei Tuina ist fast alles möglich.

So wie Akupunktur einzelne Punkte mit Nadeln stimuliert, werden diese Punkte oder Leitbahnen des Meridiansystems mit Händen, Fingern und Armen unter dem Einsatz verschiedener Techniken bearbeitet. Das Prinzip ist das gleiche. Deshalb kann eine Tuina Behandlung für Menschen, die Angst vor Nadeln haben, als wertvolle Alternative in einer TCM Therapie eingesetzt werden.



## ANFAHRT

### Aus Richtung Ibbenbüren Innenstadt

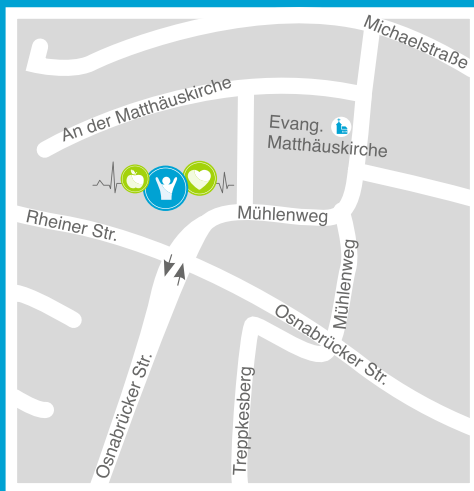
Über die Osnabrücker Straße (am Hotel Leuermann vorbei) Richtung Bockraden, an der Ampel geradeaus, in die 1. Straße links abbiegen (die unteren beiden Etagen des Neubaus "Seniendomizil Bockraden")

### Aus Richtung Laggenbeck

Über die L501 (vorbei an der Preussag), nach dem Lidlmarkt an der Ampelkreuzung rechts abbiegen, in die 1. Straße links abbiegen (die unteren beiden Etagen des Neubaus "Seniendomizil Bockenden")



### Aus Richtung Hörstel/Dickenberg

Auf der B65 Rheimer Straße Richtung Laggenbeck (Preussag), bis zur Ampelkreuzung Ibbenbüren Innenstadt, dort links abbiegen, in die 1. Straße links abbiegen (die unteren beiden Etagen des Neubaus "Seniendomizil Bockraden")



## THERAPIE- UND PRÄVENTIONSZENTRUM IBBENBÜREN

Rheimer Straße 8  
49477 Ibbenbüren

 05451 502 112-0  
 05451 502 112-99

 [info@tpz-ibb.de](mailto:info@tpz-ibb.de)  
 [www.tpz-ibb.de](http://www.tpz-ibb.de)



**BARRIEREFREI**