



Ihre erste Thai Massage ?

Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für einige wichtige Hinweise !

Die Thai Massage bietet mit Dehnungen, Streckungen und punktuelltem Druck ein intensives Massageerlebnis. Ihr Körper wird aktiviert und mobilisiert. Aber Sie sollen **keine unangenehmen Schmerzen** empfinden. Während der Massage nicht und auch nicht danach.

Jeder Mensch ist anders. Was einer schon als schmerzhaft empfindet, wäre beim anderen noch zu wenig Intensität. Nur mit Ihrer Mithilfe finden wir das richtige Maß für Sie persönlich heraus. Bitte kommunizieren Sie **während** der Massage mit Ihrer Masseurin. **Halten Sie unangenehme Schmerzen niemals aus**, weil Sie denken, das gehört vielleicht dazu. Wird eine Dehnung zu stark, ein Druck zu groß, **sagen Sie das sofort**. Ein leises Seufzen, Stöhnen oder „Aua“ reicht nicht, denn damit drücken andere Menschen ihr Wohlbefinden aus. Alle Übungen und Techniken werden so langsam ausgeführt, dass die Masseurin **im gleichen Moment die Intensität reduzieren** kann. Sie werden spüren, dass die Masseurin sich im weiteren Verlauf der Massage immer besser **an Ihre optimale Massageintensität anpasst**.

Sagen Sie aber auch, wenn Sie sich von den Übungen **nicht ausreichend gefordert** fühlen. Das Massageergebnis wird besser, wenn wir uns mit Ihrer Hilfe an Ihre individuellen Dehnpunkte herantasten können, bei denen die Übung **gerade noch nicht schmerzhaft** ist, die **bisherige Beweglichkeit aber voll ausgeschöpft** wird.

Halten Sie den Körper nach der Massage **warm** und **vermeiden Sie 1-2 Stunden körperliche Belastungen** wie Gartenarbeit, Einkäufe schleppen, Kleinkinder tragen. **Trinken Sie reichlich** Wasser oder Kräutertee. Nach 12-24 Stunden kann sich ein **leichter „Muskelkater“** einstellen. Leichte Bewegung, ein warmes Bad, ein Saunabesuch, ein heißes, feuchtes Handtuch oder ein wärmendes Muskelbalm helfen schnell. Bedenken Sie immer, dass bei der Massage Muskelpartien, Gelenke und Bänder angesprochen werden, die vorher vielleicht länger geruht haben. **Es ist Ihr Ziel, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun !**

Bitte sprechen Sie uns vor der Massage an, wenn einer der folgenden Anhaltspunkte vorliegt, die eine Massage ausschließen oder eine Anpassung der Massage erforderlich machen:

Fieber (in den letzten 48 Stunden), Krampfadern, Hautkrankheiten, Entzündliche Erkrankungen, Rheuma, Arteriosklerose, Osteoporose, Tumorerkrankungen, Schwangerschaft, Bluthochdruck, Knochenbruch, Gelenk-/Kapselerkrankungen oder -verletzung, Diabetes, Allergien, Operationen, frische Tätowierungen, Alkohol- oder Drogengebrauch, schweres Essen. Die Aufzählung ist nicht abschließend.

Im Zweifelsfalle befragen Sie bitte zuerst Ihren Arzt, ob er zur Thai Massage rät !