



Gönnen Sie sich Entspannung auf allen Ebenen.

Eine Massage berührt den Körper. Und sie streichelt dabei auch den Geist und die Seele.

Gegen die Hektik des Alltags gibt es kaum ein sinnvollerer und sinnlicheres Rezept als eine Massage. Eine Massage entspannt die Muskulatur. Sie bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Und sie lässt einen eintauchen in eine Welt des Wohlbefindens, der Ruhe und Regeneration. Diese kleine Broschüre zeigt Ihnen auf, worauf Sie bei einer Massage achten sollten. Und wie unsere Massageöl-Pflegelinie auf ganz natürliche Art entspannt und belebt.



Und noch ein paar Massage-Tipps.

Massieren Sie in einem warmen Raum ohne Zugluft, besonders bei einer Ölmassage, bei welcher der Partner oder die Partnerin nackt oder nur teilweise bekleidet ist.

Wärmen Sie vor Massagebeginn Ihre Hände mit warmem Wasser oder an der Heizung. Erwärmen Sie keinesfalls das Öl, dies fördert die Verderblichkeit.

Denken Sie auch an Ihr eigenes Wohlbefinden: Tragen Sie luftige, nicht zu warme Kleidung mit viel Bewegungsfreiheit.

Nehmen Sie bei jedem Positions- oder Griffwechsel wieder eine entspannte Haltung ein, eine Verspannung überträgt sich auf den Körper der massierten Person.

Wählen Sie als Unterlage nicht eine Bettmatratze, diese absorbiert den Massagedruck. Die Unterlage sollte bequem, aber nicht zu weich sein.

Legen Sie die Massage auf eine Zeit fest, in der Sie Ruhe haben und nicht gestört werden. So werden die Konzentration und der Energiefluss aufrechterhalten.

Unsere Massageöl-Pflegelinie: Ganz nach Ihrem Geschmack.

Unsere Massageöl-Pflegelinie enthält wohl tuende Essenzen aus der Natur. Sie verwöhnt Körper und Geist mit hochwertigen Pflanzenölen aus kontrolliertem biologischem Anbau. Alle unsere Produkte sind dermatologisch geprüft und wurden ohne Tierversuche entwickelt. Entdecken Sie die verschiedenen Welten unserer entspannenden Massageöl-Pflegelinie. In welche möchten Sie eintauchen?



PFLEGEÖLE
AUS
BIOLOGISCHEM
ANBAU

BALANCE bringt Körper und Sinne ins Gleichgewicht. Mit Orangen- und Lindenblüten-Essenzen.

ENERGY stimuliert die Sinne und pflegt die Haut. Mit Grüntee und Zitrusfrüchten.

SENSIBLE für trockene und empfindliche Haut. Mit Mandelöl.

THE R M E
EDUARD VOGT

Unsere natürliche
Massageöl-Pflegelinie.
Natürlich mit
Massage-Tipps.



Vifor AG
Abteilung Eduard Vogt
CH-8604 Volketswil
Switzerland
Tel +41 (0)44 946 00 66

info@eduardvogt.ch
www.eduardvogt.ch



Bereiten Sie sich vor.

Lassen Sie sich für die Massage Zeit und wählen Sie einen ruhigen, warmen Ort. Um den Ablauf der Massage nicht unterbrechen zu müssen, bereiten Sie alles vor: Kissen, Decken und genügend Massageöl sowie eine möglichst bequeme Unterlage. Zur richtigen Vorbereitung zählt natürlich auch das Grundsätzlichste: Eignen Sie sich die Basiskenntnisse der Massagetechnik an.

Entdecken Sie die Wirkung Ihrer Hände.

Die Hände sind bei einer Massage von zentraler Bedeutung. Sie sind die Berührungspunkte zwischen derjenigen Person, die eine Massage gibt, und jener, die sie erhält. Über diese Punkte fließt die Energie von einer Person zur anderen über. Für die wohl tuende



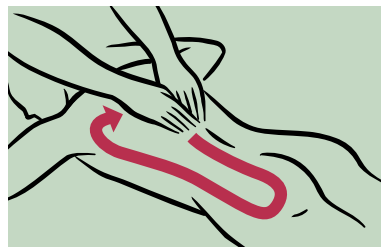
Übung: Streichen Sie mit beiden Händen sanft und kreisförmig an Ihren Beinen hinunter. Wechseln Sie zwischen den Wiederholungen den Druckpunkt in den Händen. Konzentrieren Sie sich auf die Wirkung der Berührung bei Druck mit den Handballen, dann mit der ganzen Handfläche, dann mit den Daumen und schliesslich mit den Fingern.

Wirkung der Berührung gilt es ein Gefühl zu entwickeln. In welcher Dosierung Ihre Hände Energie geben und wie der Körper diese empfängt, spüren Sie anhand der Übung oben, die Sie an sich selber durchführen.

Einführung in die Grundgriffe der Massagetechnik.

Eine Massage besteht im Wesentlichen aus vier verschiedenen Arten von Griffen. Drei davon möchten wir Ihnen hier näher vorstellen. Gleitende Griffe: sanfte, fließende Bewegungen zur allgemeinen Entspannung und Besänftigung des Körpers, immer am Anfang und am

Ende der Massage. Mitteltiefe Griffe: knetende, wringende und ziehende Bewegungen zur Lockerung grosser Muskelpartien und zur Förderung der Venen- und Lymphzirkulation. Tiefe Gewebegriffe: Reibungsbewegungen mit Daumen, Fingerspitzen oder Handballen zum Er tasten und Lösen von punktuellen Verspannungen unter den oberflächlichen Muskelschichten. Die folgenden fünf Übungen zeigen Ihnen, wie die verschiedenen Griffarten korrekt durchgeführt werden. Beachten Sie bei der Massage die richtige Reihenfolge der Griffe.



1. Gleitender Griff: lange, streichende Bewegungen.

Platzieren Sie die Hände nebeneinander auf dem Körper. Bewegen Sie sie langsam streichend über die Konturen der Körperpartie. Am Ende Ihrer Reichweite bzw. der Streichbewegung nehmen Sie die Hände auseinander und ziehen sie an der Seite in einer kreisförmigen Bewegung zurück zum Ausgangspunkt. Wiederholen Sie die Bewegung.



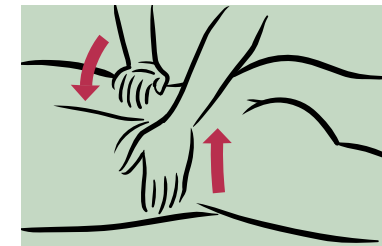
2. Gleitender Griff: breites Kreisen.

Legen Sie die Hände nahe beieinander auf den Körper. Bewegen Sie nun beide Hände separat und gleichzeitig mit sanftem Druck in grosszügigen Kreisen über den Körper. Die Kreise sollen ein sich überlappendes Spiralmuster beschreiben und dabei parallel und langsam über den zu massierenden Körperteil wandern.



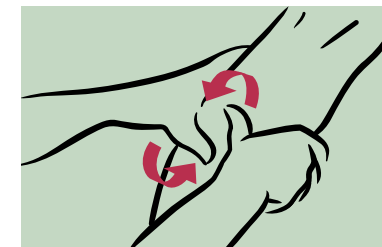
3. Mitteltiefer Griff: Kneten.

Arbeiten Sie mit beiden Händen abwechselnd. Greifen Sie mit der ganzen Handfläche das Gewebe und pressen Sie es sanft. Die eine Hand lässt los, wenn die andere neu zugreift. Beide Hände bleiben permanent am Körper, die Knetbewegungen sollten gleitend von einer Hand zur anderen übergeben.



4. Mitteltiefer Griff: Wringen.

Platzieren Sie den Handballen der rechten Hand auf der Ihnen zugewandten Seite des Körpers. Die Finger der linken Hand greifen die abgewandte Seite. Ziehen Sie nun die linke Hand mit leichtem Druck auf den Fingerspitzen zu sich und drücken Sie gleichzeitig den Handballen der rechten Hand sanft von sich weg. In einer fließenden Bewegung nehmen die Hände ständig die wechselseitige Position ein und bewegen sich über den Körperteil.



5. Tiefer Gewebegriff: Daumenrollen.

Drücken Sie in kurzen, tiefen Griffen oder Kreisen (je nach Bereich, den Sie bearbeiten) die Daumenballen abwechselnd in das Gewebe. Bearbeiten Sie so besonders verspannte Stellen. Danach setzen Sie den Daumen leicht verschoben an und massieren weiter über die entsprechende Muskelpartie.

Bitte beachten Sie: Bei Schwangerschaft oder gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie massieren.