



Corinne Rusterholtz  
Allgemeine Körperschulung & Haltungsgymnastik

## ***Ganzkörpermassagen für Frauen*** ***Schwingtechnik, Gelenkmobilisation, Meridianaktivierung***

Zu Beginn legen Sie sich bäuchlings auf das Schwingkissen. Das Kissen dient einer bequemen und optimalen Lage und ermöglicht eine einzigartige Entspannung der gesamten Rücken-, Rumpf-, und Halsmuskulatur.

Über sanfte, dynamische Impulse werden die Wirbel in eine feine Schwingung versetzt, so dass sich Blockaden und Verschiebungen lösen können.

Um die Wirkung zusätzlich zu optimieren, aktiviere ich den Blasenmeridian. Dieser reguliert den Flüssigkeitshaushalt im gesamten Organismus und hat eine direkte energetische Verbindung zu allen Organen und somit eine generell nährnde Funktion.

Nach ungefähr einer halben Stunde, wird die Massage in Rückenlage ohne Kissen fortgesetzt. Je nach Ihrer persönlichen Befindlichkeit lege ich den Schwerpunkt vermehrt auf die Gesicht-, Nacken-, und Schultergürtelpartie oder widme mich vermehrt den Hüften, Beinen und Füßen.