



## ESALEN MASSAGE

**Die Esalen Massage** oder « kalifornische Massage » ist eine Ganzkörper-Ölmassage und wurde in 1962 im Esalen Institut in Kalifornien entwickelt. Sie besteht aus vollen, fließenden Streichungen über die gesamte Länge des Körpers. Passive Gelenkbewegungen, Dehnungen, tiefe Strukturarbeit an Muskeln und Gelenken, sowie sanft wiegende Bewegungen, verbunden mit energetischem Ausgleichen des Körpers, sind grundlegende Elemente der Esalen Massage. Integrierende Vor- und Nachgespräche sind Teil der Behandlung (Sprachen : D, F, E, S, I).

### Wirkung

Durch die Esalen Massage werden die Haut, die Blutzirkulation sowie das metabolische und das lymphatische System angeregt. Die Muskulatur und das Nervensystem entspannen sich. Sehnen und Gelenkbänder werden leicht gedehnt und ein Gefühl von Loslassen, Raum und Weite breitet sich im gesamten Körper aus. Die sensorische Wahrnehmung wird intensiviert und eine harmonische Balance stellt sich ein. Durch die bewusste Berührung können körperliche oder energetische Blockaden gelöst werden und Gefühle wieder ins Fließen kommen.

Neben all diesen positiven Effekten schafft die Esalen Massage einfach auch eine Oase und einen Ort der Ruhe, um sich vom täglichen Stress zu erholen.

Die Esalen Massage ist besonders empfehlenswert bei :

- Muskel - und Gelenkspannungen
- chronischen Nacken - und Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Schlafschwierigkeiten und Nervosität

### Manuela Blanchard Russi

Grundausbildung in "the Center - European Institute for Esalen Massage" in Zürich mit Diplom in 2010. Andere Tätigkeiten seit 2005: Körperarbeit im Wasser (zertifiziert in verschiedenen Formen von Wassertherapie: "Watsu"/Wasser Shiatsu, "Wassertanzen" & Erfahrung in "Healing Dance") und Tanzunterricht (Tanzimprovisation). Schulmedizinische Basisausbildung (Anatomie, Physiologie, Pathologie, usw.) und diverse Shiatsu Weiterbildungen.



**Preis, Dauer, Ort :** Eine 90 Min. Sitzung (inkl. Vor- und Nach-gespräch) kostet SFr 120.-, eine 60 Min. Sitzung (Teilmassage) kostet 90.-. Praxis in Bern.

### Kontakt :

+41 (0)79/ 641 91 19 & 41(0)31/ 332 50 06  
manou.blanchard@bluewin.ch & [www.earthandwaterdance.com](http://www.earthandwaterdance.com)