



Massage zur Lockerung der Muskulatur oder einfach zum Loslassen

Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe und Erholung mit einer muskelorientierten, entspannenden und die Durchblutung fördernden Massage. Je nach Verspannungsgrad der Muskulatur kommen verschiedene Techniken wie Triggerpunkt-massage, Intuitive Massage sowie Quer- und Längsdehnung zum Einsatz.

Sie können die Massage auf einer Liege oder alternativ auf einem bequemen Massagestuhl genießen.

Rückenmassage Liege oder Stuhl:

ab 30 Min.: 47,- €

Upgrade für alle Massagen:

Kopf- und Fußmassage: 10 Min. 14,- €

Schnupperpreis für Senior*innen:

20 Min. 26,- €

Spüre das Leben –
nicht deinen Rücken.

Massagen

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung.
Abrechnung mit der Krankenkasse nicht möglich.

Follow us



Massagen . **Mandy Mittelstädt**
Jochen-Klepper-Str. 16 . 33615 Bielefeld
Tel. 0173.8544909 . mail@mandy-mittelstaedt.com

www.mandy-mittelstaedt.com

 **Massagen**
Mandy Mittelstädt



Massagen für Kinder

Neben den Erwachsenen leiden auch Kinder zunehmend unter dem Zeit- und Leistungsdruck unserer heutigen Gesellschaft. Dazu kommen der steigende Medienkonsum und wenig Bewegung. Viele Kinder zeigen Überlastungssymptome – sie wirken unruhig, unkonzentriert und sind angespannt.

Nach körperlicher und geistiger Anstrengung können Massagen sehr hilfreich sein. Sie bieten einen Ruhepol und tragen zu einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Aktivität und Ruhe, Bewegung und Entspannung bei.

Kinder genießen – wie auch Erwachsene – die ruhigen Berührungen und erfahren, dass Entspannung auch die Möglichkeit bietet, negative Gefühle loszulassen.

Schnupperpreis für Kinder: 20 Min.: 26,- €



Meine Empfehlung: Deep Blue Rub

Schmerzlindernde Lotion zur Behandlung von Muskel- und Gelenkschmerzen. Vielfach bewährt. Bei mir erhältlich.

120 ml: 54,- €



Massagen für Schwangere und Mütter

In der Schwangerschaft ist das körperliche und seelische Wohlbefinden ganz besonders wichtig. Durch die zunehmende Belastung der Muskulatur und die hormonelle Umstellung des Körpers kann es beispielsweise zu Verspannungen, der Entstehung von Schmerzpunkten im Rückenbereich oder schweren Beinen kommen.

Schwangerenmassagen sind speziell auf die körperlichen und psychischen Bedürfnisse werdender Mütter zugeschnitten. Ruhige und muskelorientierte Griffe ermöglichen eine wirksame Tiefenentspannung für Mutter und Kind. Verspannungen und Schmerzpunkte werden sanft gelöst, die Durchblutung und der Lymphfluss angeregt.

Auch nach der Geburt sind Massagen ein wertvoller Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Sie schenken Momente des bewussten Innehaltens und der körperlichen Entspannung.

Preis Stuhl: 30 Min.: 47,- €

Preise Liege: 45 Min.: 77,- € | 60 Min.: 88,- €



Mobile Massagen – für zufriedene und motivierte Arbeitnehmer*innen

Ständige Anforderungen an Arbeitnehmer*innen sowie Termin- und Zeitdruck beeinflussen den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden der Mitarbeiter oft negativ. Eine zielgerichtete, betriebliche Gesundheitsförderung ist daher Bestandteil einer modernen Unternehmenskultur. Mit der mobilen Entspannungsmassage können Motivation und Vitalität aktiv gefördert und gesteigert werden, um den Erfolg ihres Unternehmens nachhaltig zu sichern. Denn nur wer sich gut fühlt, kann gut im Job sein.

Vereinbaren Sie einen Termin mit mir für ein Vorgespräch. Gern können Sie sich bei einer unverbindlichen Probemassage von den positiven Wirkungen überzeugen. Je nach Situation bietet der Gesetzgeber verschiedene Möglichkeiten, um ihr betriebliches Gesundheitsmanagement zu fördern. Gerne erstelle ich für Ihre Firma ein individuelles Angebot.

Die Massagen können in Zeiteinheiten Ihrer Wahl (z. B. 20 oder 30 Min.) gebucht werden.