



## Esalen: Entspannung von Kopf bis Fuß

Oft speichern wir Stress, Angst, Anspannung in unseren Muskeln, ohne es selbst zu spüren. Diese Massage erhöht die Wahrnehmung dafür und relaxt rundum. Sie stammt aus dem Küstenort Big Sur in Kalifornien. Dort lebten einst die Esselen-Indianer, von deren Namen sich die Massage-Methode ableitet. Charakteristisch sind lange Streichbewegungen („long strokes“) von den Zehen bis zum Kopf und zurück. Dazwischen werden je nach Bedürfnis die Gelenke gelockert oder einzelne Muskeln tiefer bearbeitet. Das Streichen verbindet alle Bereiche des Körpers miteinander. Blockaden, die ihre Ursache an ganz anderer Stelle haben können, lösen sich. Man erlebt sich als Einheit und erreicht nach und nach eine tiefe, fast meditative Entspannung. Das schenkt neue Energie. Einen festen Ablauf gibt es nicht, die Intensität der Berührungen steigert sich während der Behandlung (90 Min., ca. 70 Euro).

**Geeignet für** jeden, der sich richtig fallen lassen kann. Trick für zu Hause: Einatmen, beim Ausatmen einen Ton von sich geben, dabei Spannungen mit nach draußen transportieren.

**Infos:** [www.esalen-verband.de](http://www.esalen-verband.de), Tel. 0 38 76/3 02 28 84.

# Energie- Massagen

*Sich fallen lassen, Verspannungen und Blockaden lösen, Power tanken – mit diesen fünf neuen Treatments klappt das garantiert und auf genussvolle Art. Für jeden Typ ist das Richtige dabei*