

Welche Anwendung passt zu meinen Wünschen?

Die Unterschiede liegen vor allem in der Art der Berührung und im Schwerpunkt. Diese Übersicht hilft bei der Orientierung. Im Gespräch stimmen wir die Anwendung auf Ihr aktuelles Befinden ab.

Anwendung	Wählen Sie diese Anwendung, wenn ...	So arbeiten wir	Dauer & erster Besuch
Spinal Synergy Methode™	Sie bei alltäglicher Anspannung sanfte Körperarbeit, Zeit für Ruhe und bewusstere Körperwahrnehmung wünschen.	Sanfter, präziser Kontakt an ausgewählten Körperbereichen, Beobachtung der natürlichen Atmung und Zeit zur Integration.	60 / 90 / 120 Min. Ersttermin für Erwachsene: 90 Min. empfohlen. 60 Min. als Folgetermin.
Emotional Stress Release Massage	Sie in einer belastenden Zeit eine behutsame Massage-Auszeit wünschen und bereits mindestens fünf Sitzungen Spinal Synergy oder Somatic Release & Body Balance erlebt haben.	Langsame Massageelemente und achtsame Berührung; Sie müssen nichts erzählen.	90 / 120 Min. Kein Ersttermin. Mindestens 5 Spinal- oder Somatic-Termine bei Massage Hau, auch kombiniert. Nur nach Rücksprache.
Somatic Release & Body Balance	Sie mit vertrauter Massage- und Muskularbeit beginnen und neue Körperarbeit in Ihrem Tempo kennenlernen möchten.	Abgestimmte Massage- und Muskularbeit, Körperwahrnehmung und natürliche Atmung; weitere Elemente nur nach Absprache.	90 / 120 Min. Ersttermin für Erwachsene: 90 Min. empfohlen.
Craniosacral Balance	Sie ruhige Berührungen vor allem am Kopf und Kreuzbein bevorzugen und sich Zeit zum Abschalten wünschen.	Leichte, ruhige Handkontakte am Kopf und Kreuzbein, bekleidet. Weitere Bereiche nach Erklärung und Einverständnis; Nackendehnung freiwillig.	90 / 120 Min. Ersttermin für Erwachsene: 90 Min. empfohlen.

Spinal und Somatic finden bekleidet statt: weiche, bequeme Kleidung und eine lockere Stoff- oder Jogginghose, keine Jeans. Für Spinal gehört bei Massage Hau der erklärte Startkontakt am Steißbein oder Kreuzbein dazu; wir beginnen nur mit Ihrem Einverständnis. Auch Craniosacral Balance findet bekleidet statt. Handkontakte werden individuell ausgewählt; nicht alle werden bei jedem Termin eingesetzt.

Welche Anwendung passt zu meinen Wünschen?

Anwendung	Wählen Sie diese Anwendung, wenn ...	So arbeiten wir	Dauer & erster Besuch
Myofascial & Mobility Release	Sie gezielte Körperarbeit mit behutsam geführten Bewegungen und sanften Dehnungen verbinden möchten.	Manuelle Arbeit an ausgewählten Bereichen, ergänzt durch sanfte Mobilisation.	90 / 120 Min. Ersttermin für Erwachsene: 90 Min. empfohlen.
Deep Release Massage	Sie eine gezielte Massage für beanspruchte Bereiche wie Rücken, Schultern oder Beine wünschen.	Langsame Massagegriffe mit gemeinsam abgestimmtem Druck und persönlichen Schwerpunkten.	60 / 90 / 120 Min. Ersttermin für Erwachsene: 90 Min. empfohlen. 60 Min. als Folgetermin.
Reset & Relax Massage	Sie sich eine wohltuende Massage-Pause zum Abschalten und Genießen gönnen möchten.	Fließende Massagegriffe und ein Druck, der sich für Sie angenehm anfühlt.	60 / 90 / 120 Min. Ersttermin für Erwachsene: 90 Min. empfohlen. 60 Min. als Folgetermin.

Was wähle ich beim ersten Besuch?

Für Erwachsene empfehlen wir 90 Minuten. Für feine, methodenspezifische Körperarbeit entdecken Sie Spinal Synergy; für ruhige Kontakte am Kopf und Kreuzbein Craniosacral Balance. Somatic bietet einen Einstieg mit vertrauter Massage- und Muskularbeit, Körperwahrnehmung und natürlicher Atmung. Für fließende Massage wählen Sie Reset & Relax, für gezielte Massage Deep Release oder für Körperarbeit mit sanfter Mobilisation Myofascial & Mobility Release.

Kinder und Jugendliche

Bei Spinal und Somatic wird die Dauer persönlich abgestimmt, auch beim Ersttermin: Kinder 45 Min. / 99 €; Jugendliche 60 Min. / 130 €; individuell vereinbarter längerer Termin 90 Min. / 195 €. Gesamtzeit einschließlich Gespräch, Anwendung und Nachruhe. Termine nur nach persönlicher Rücksprache.

„Release“ beschreibt das persönliche Erleben von Entspannung und Loslassen. Eine bestimmte Wirkung wird nicht versprochen. Alle Anwendungen sind Wellnessangebote und ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Aktuelle Preise und Bedingungen finden Sie auf massage-hau.com/anwendungen-preise.