

IHR ERSTER TERMIN

Zeit zum Ankommen.

Jede Anwendung beginnt mit einem persönlichen Gespräch und richtet sich nach Ihren aktuellen Bedürfnissen.

01 Wir sprechen miteinander.

Was wünschen Sie sich heute? Was ist für Sie besonders wichtig?

02 Wir stimmen die Anwendung ab.

Berührung, Druck und Schwerpunkte passen wir gemeinsam an.

03 Sie haben Zeit zum Nachspüren.

10–15 Minuten Nachruhe sind Teil der gebuchten Zeit.

Für den Ersttermin: in der Regel 90 Minuten.

Auch Somatic Release & Body Balance ist als erster Termin möglich.

IHRE BEGLEITPAKETE

Spinal Synergy oder Somatic Release & Body Balance
Je 5 × 90 Minuten · 945 €

Ersttermin anrechenbar. Details und Bedingungen auf massage-hau.com.

Bei Spinal, Cranial und Emotional (120 Min.):
In der Pause können Sie Wasser trinken oder die Toilette aufsuchen. Die Pause ist Teil der gebuchten Zeit.

PERSÖNLICH FÜR SIE DA



Mayura Hau

Achtsame Berührung.
Individuelle Begleitung.

Massage Hau
Rosengasse 3
54687 Arzfeld · Eifel

Telefon 06550 9296760
Mobil 0171 5109054

info.massagehau@gmail.com

massage-hau.com



Anwendungen entdecken
und Termin online buchen.
Nur nach Terminvereinbarung.

Wellness & Prävention. Die Anwendungen ersetzen keine medizinische, physiotherapeutische oder psychotherapeutische Behandlung. Ein bestimmtes Ergebnis wird nicht zugesichert.



MASSAGE HAU

Nervensystem & Body Balance

Mehr Ruhe beginnt im Nervensystem.

Achtsame Massage und individuelle Körperarbeit.



ZEIT FÜR SIE. ZEIT FÜR IHREN KÖRPER.

Spinal Synergy Methode™

Sanfte Impulse · Körperwahrnehmung · Ruhe

Nacken angespannt, Schultern schwer, Gedanken unruhig? Feine Berührungsimpulse entlang der Wirbelsäule geben Raum zum Nachspüren – ohne kräftigen Massagedruck.

DAS ERWARTET SIE

Sanfte Berührung, persönliche Aufmerksamkeit und Zeit für Ruhe. Sie müssen nichts Bestimmtes fühlen oder erreichen. Spontane Bewegungen und Gefühle dürfen entstehen, werden aber nicht erzwungen. Sie können jederzeit eine Anpassung, Pause oder ein Ende wünschen.

60 / 90 / 120 Minuten

90 Min.: Ab dem zweiten Termin 2 Durchgänge. Beim Ersttermin ist zusätzlich Zeit für Gespräch und Check vorgesehen; keine 2 Durchgänge.

120 Min.: 2 Durchgänge mit Pause.

Emotional Stress Release Massage

Belastende Zeiten · achtsame Berührung · Loslassen

Viele Aufgaben und wenig Erholung? Langsame Massageelemente und achtsame Berührung bieten eine behutsame Auszeit in einem vertrauten Rahmen.

DAS ERWARTET SIE

Eine ruhig begleitete Massage in Ihrem Tempo. Sie bestimmen Ihre Grenzen und müssen nichts erzählen oder erklären.

Als Folgeanwendung nach mindestens fünf Spinal-Synergy-Sitzungen. Kein Ersttermin.

90 / 120 Minuten

120 Min.: 2 Durchgänge mit Pause.

Somatic Release & Body Balance

Körperwahrnehmung · Atmung · sanfte Berührung

Sie wünschen sich eine ganzheitliche Anwendung mit Berührung, Atmung und Körperwahrnehmung? Somatische Körperarbeit, achtsame Atembegleitung, Spinal Synergy und Cranial Touch werden individuell miteinander verbunden.

DAS ERWARTET SIE

Zeit zum Spüren und Nachspüren – ohne Leistungsdruck. Intensität, Tempo und Pausen werden mit Ihnen abgestimmt. Mehr Ruhe und ein angenehmeres Körpergefühl können entstehen; jedes Erleben ist individuell.

Auch als Ersttermin möglich.

Vorherige Spinal-Sitzungen sind nicht erforderlich.

90 / 120 Minuten

120 Min.: Bei Bedarf ergänzende Massage, auf Ihr aktuelles Befinden abgestimmt und mit Ihnen vereinbart.

Craniosacral Balance

Kopf & Kreuzbein · sanfte Nackendehnung · Ruhe

Ein voller Kopf oder ein angespannter Nacken? Sanfte Kontakte am Kopf und Kreuzbein stehen im Mittelpunkt. Behutsame Nackendehnung kann hinzukommen oder ausgelassen werden.

DAS ERWARTET SIE

Sanfte Berührung, persönliche Aufmerksamkeit und Zeit für Ruhe und bewusstes Nachspüren.

90 / 120 Minuten

90 Min.: Ab dem zweiten Termin 2 Durchgänge. Beim Ersttermin ist zusätzlich Zeit zum Kennenlernen vorgesehen; keine 2 Durchgänge.

120 Min.: 2 Durchgänge mit Pause.

Myofascial & Mobility Release

Faszien · sanfte Mobilisation · Bewegung

Bereiche fühlen sich fest an? Gezielte manuelle Arbeit, sanfte Mobilisation und passende Dehnungen richten sich nach Ihrem angenehmen Bewegungsrahmen.

DAS ERWARTET SIE

Gezielte manuelle Arbeit und behutsam geführte Bewegungen für Ihre ausgewählten Körperbereiche – innerhalb Ihres angenehmen Bewegungsrahmens.

90 / 120 Minuten

Deep Release Massage

Beanspruchte Muskulatur · gezielte Massage · angepasster Druck

Rücken, Schultern oder Beine beansprucht? Langsame, gezielte Massage widmet sich Ihren Schwerpunkten. Druck wird abgestimmt; Schmerz ist kein Qualitätsmaßstab.

DAS ERWARTET SIE

Gezielte Massage für Ihre beanspruchten Körperbereiche, mit gemeinsam abgestimmtem Druck und individuellen Schwerpunkten.

60 / 90 / 120 Minuten

Reset & Relax Massage

Entspannung · Loslassen · Ruhe

Wenig Zeit für sich selbst? Fließende Massagegriffe und ein für Sie angenehmer Druck geben Raum zum Abschalten und Genießen.

DAS ERWARTET SIE

Eine wohltuende Massage–Auszeit mit fließenden Griffen und auf Sie abgestimmtem Druck – mit Raum zum Abschalten und Genießen.

60 / 90 / 120 Minuten