

Lara Paruta  
Gewerbliche Masseurin

Lara Paruta



# Entspannung und Wohlbefinden für Körper und Geist

**Individuell** abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse biete ich eine Vielzahl von Massagetechniken:

- » Klassische Massage (Teil- und Ganzkörper)
- » Manuelle Lymphdrainage
- » Fußreflexzonenmassage
- » Akupunkturmassage nach Penzel

Zusätzlich können bei Bedarf Schröpfgläser zur Anwendung kommen.



# Massagetechniken im Detail

## **Klassische Massage**

Eine manuelle Behandlungstechnik, die durch mechanische Reize auf Haut, Gewebe und Muskulatur wirkt:

- » Löst Verspannungen und Beschwerden im Bewegungsapparat
- » Fördert die Durchblutung und lockert die Muskulatur
- » Lindert Stress und steigert das allgemeine Wohlbefinden

## **Manuelle Lymphdrainage**

Sanfte, kreisende Griffe unterstützen den Lymphfluss und stärken das Immunsystem:

- » Ideal bei Ödemen, Migräne, Schleudertraumata oder nach Operationen
- » Fördert die Entspannung und lindert Schmerzen

## **Fußreflexzonenmassage**

Reflexpunkte auf den Fußsohlen stehen in Verbindung mit den Organen und Bereichen des Körpers. Die gezielte Stimulation unterstützt das vegetative Nervensystem und die Selbstheilung:

- » Regenerierend und aktivierend
- » Wirksam bei Verdauungsproblemen, Migräne und Schlafstörungen



### **Akupunkturmassage nach Penzel**

Dabei werden die Meridiane und Akupunkturpunkte mithilfe eines Metallstäbchens stimuliert und somit versucht die Energien im Körper auszugleichen und ins Fließen zu bringen. Das Ziel dieser Massage ist es, den Fluss der Lebensenergie (Qi) im Körper auszugleichen und so die Selbstheilungskräfte anzuregen. Empfohlen bei:

- » Stress
- » Verspannungen
- » Akuten und chronischen Schmerzen (Kopfschmerzen, Migräne)
- » Beschwerden an den Gelenken
- » Wirbelsäulenbeschwerden
- » Neuralgien
- » Zur Stärkung des Immunsystems
- » Schlafstörungen

# Behandlungszeiten, Preise und Terminvereinbarung

## **Behandlungsdauer**

30 Minuten: € 35,-    oder    50 Minuten: € 65,-

## **Behandlungszeiten**

Montag und Dienstag:            7.30 – 11.30 Uhr

Mittwoch und Donnerstag:    14.40 – 17.45 Uhr

## **Termine nach Vereinbarung**

Bitte rufen Sie uns unter 07943 3130 an, um Ihre Massage zu buchen. Teilen Sie dabei die gewünschte Behandlungsdauer mit.



# Ihre Masseurin im Gesundheitszentrum Windhaag bei Freistadt



**lara paruta**  
GEWERBLICHE MASSEURIN

## **Lara Paruta**

Gewerbliche Masseurin

Gesundheitszentrum Windhaag

Schulstraße 9, 4263 Windhaag bei Freistadt

Telefonische Terminvereinbarung erbeten.

Telefon: 07943 3130