

**Renate Eichberger (G.S.D. / E.S.I.)**  
[shiatsu-massage-muenchen.de](http://shiatsu-massage-muenchen.de)

### **Shiatsu-Massage, Lomi Lomi, Hot Stone, Fußmassage, Paarmassage**

Als qualifiziert ausgebildete Shiatsupraktikerin möchte ich zusammen mit Ihnen eintauchen: in einen stillen Dialog, in dem Ihr Körper seine Geschichte erzählt und meine Hände mit viel Achtsamkeit darauf eingehen. Die Massagen wirken in ihrer Qualität und Tiefe nicht nur auf muskulärer Ebene, sondern auch energetisch im Nervensystem, auf die Atmung und in der Wahrnehmung des Energieflusses. Sie unterscheiden sich in der Anwendung von Öl, der Dynamik und in den Techniken. Massagen wirken bei verspannungsbedingten Beschwerden, sie stärken nachhaltig die Selbstheilungs-kräfte und können das gesamte ‚Körper-Energie-System‘ wieder ins Gleichgewicht bringen. Gerne stehe ich Ihnen bei der Wahl der passenden Massage beratend zur Seite. Alle Massagen sind auch als Geschenkgutscheine erhältlich.

#### **Shiatsu**

(japanisch: shi = Finger, tsu = Druck) ist eine energetisch wirkende Körperarbeit und ganzheitliche Behandlungsmethode, die sich aus japanischen Akupressurtechniken und dem Wissen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) entwickelt hat.

Es umfasst neben der Behandlung der 12 Meridiane mit achtsamem, tief wirkendem Druck auch wohltuende Dehnungen von Muskeln, Faszien und Gelenken.

Shiatsu berührt und bewegt den ganzen Menschen und kann in unterschiedlichen Lebenssituationen begleiten. Das Qi – die Lebensenergie – erhält Impulse zur Selbstregulation. In der Stille ist der Klient dazu eingeladen, den Atem bewusst wahrzunehmen und den eigenen Empfindungen und Bedürfnissen zu lauschen.

In die Behandlung fließen meist kurze individuelle Körperwahrnehmungs-übungen wie Masunaga-Dehnungen oder Sequenzen aus dem Yoga mit ein, um das Thema der Sitzung zu vertiefen.

Shiatsu auf Futon/Liege (bitte bequeme Kleidung anziehen), 60 Minuten, € 70,-

Shiatsu-Massage mit Öl, 75 Minuten, € 80,-

#### **Lomi Lomi**

Lomi ist der hawaiianische Ausdruck für Massage. Er bedeutet ‚weich, weich‘, aber auch ‚mit samtigen Pfoten einer zufriedenen Katze berühren‘. Lange, fließende Massagebewegungen wechseln sich ab mit intensiver Arbeit an Muskulatur, Faszien und harmonisierender Energiearbeit entlang der Meridiane. Diese Art der Hinwendung und Berührung in Verbindung mit warmem Körperöl kann ein Entspannen und Loslassen auf vielen Ebenen bewirken. Die Lomi Lomi-Massage stärkt das Nervensystem, aktiviert den Lymphfluß, die Durchblutung und Stoffwechselprozesse des Körpers, sensibilisiert die Sinne und weckt Lebensfreude.

Lomi Lomi-Massage, 80 Minuten, € 80,-

Massage mit Ayurveda-Öl (spezifisch auf Ihre Konstitution abgestimmt), € 85.-

#### **Hot Stone**

Diese luxuriöse Massage entfaltet ihre therapeutische Wirkung über Gewicht und Temperatur der auf ca. 50 Grad erhitzten stark wärmespeichernden Lavasteine, die auf Meridianpunkte und physisch wie energetisch angespannte Körperregionen gelegt werden. Fließende Massagestreichungen (mit und ohne Steine) konzentrieren sich vor allem auf den Rückenbereich und bewirken über die wohltuende Wärme eine Lockerung des Bindegewebes und der Muskulatur sowie eine Entspannung des vegetativen Nervensystems.

Hot Stone fördert in der Kombination mit warmem, entschlackendem Öl die Durchblutung und wärmt den ganzen Körper.

Hot Stone Massage, 90 Minuten, € 90,-

Hot Stone Massage, mit Ayurveda-Öl (spezifisch auf Ihre Konstitution abgestimmt), 90 Minuten, € 95

## Fußmassage

Die Füße tragen unser Gewicht und sind elementar für die Aufrichtung und Ausdehnung in verschiedenen Körpertherapien. Eine Fußmassage gibt wunderbare Entspannung für die am meisten beanspruchten Körperteile und ist ideal in Kombination vor oder nach einer Shiatsu- oder Yoga-Übungsstunde.

Nach einem wohltuenden Fußbad mit ätherischen Ölen und entschlackendem Basensalz werden die Füße nacheinander auf der bequemen Massageliege massiert. Behutsame und dennoch kräftige, vitalisierende Massagestreichungen und das Tonisieren wie Sedieren von Reflexpunkten stellen über die Meridiane Verbindungen zu anderen Stellen im Körper her. Wie alle Körperteile bestehen auch die Füße aus einem komplexen System von Muskeln, Faszien und Nerven.

Alle Meridiane der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) enden in den Füßen.

Fußmassage (Shiatsu & Fußreflexzonenmassage), 40 Minuten, 40 €

## Paarmassage

Paarmassagen biete ich mit [Nina Seibt](#) an.

Geben Sie sich und Ihrer/m Partner/in eine außergewöhnliche Auszeit. Sie werden mit Ihrem Partner/in zur gleichen Zeit von zwei Therapeutinnen massiert.

Erfahrene Hände, Massagetechniken abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse wie auf ihre Konstitution und warme, duftende Öle laden Sie dazu ein, sich gemeinsam ganz der jeweiligen Empfindung hinzugeben und immer tiefer in ein Gewähr-werden und Gelöst-sein einzutauchen. Es ist uns ein Anliegen unsere Massagen aus dem Erleben von Resonanz mit den Behandelten wirken zu lassen. Ob Hochzeit, Geburtstag oder andere Rituale: empfindsam und berührbar werden für sich – für einander.

Sie können folgende Massagen als Paarmassage buchen: Lomi-Lomi, Shiatsu-Ölmassage, Hot Stone

Preis: 190 € für beide (inkl. Tee o. Prosecco, Massageöle und Früchte)

Renate Eichberger // Theresienstraße 148 // 80333 München // Eingang rechts nach verglastem Studio // mobil: 0177.5532878 // [www.shiatsu-massage-muenchen.de](http://www.shiatsu-massage-muenchen.de)

