

# eine gute Vorbereitung



ein paar Hinweise wie Du Dich am besten auf die Behandlung vorbereitest

Damit Du Deine Massage in vollen Zügen genießen und die bestmögliche Wirkung erzielen kannst, ist eine gute Vorbereitung wichtig. In diesem Flyer erfährst Du, wie Du Dich und Deinen Raum am besten auf die anstehende Behandlung vorbereitest. Mit ein paar einfachen Schritten schaffst Du die perfekte Atmosphäre für eine entspannende und wohltuende Auszeit bei Dir zu Hause.

## Vorbereitung

## Duschen und bequeme Kleidung

Damit Du Deine Massage in vollen Zügen genießen kannst, empfiehlt es sich, vor dem Termin zu duschen. Das fördert die Entspannung und bereitet Deine Haut optimal auf die Massage vor. Du trägst am besten leichte, bequeme Kleidung, die sich einfach ablegen lässt. Trage vor der Behandlung bitte keine Hautcreme oder Lotion auf.

## Raum schaffen

## Platz für Deine Wellness-Oase

Bitte Sorge dafür, dass in dem Raum, in dem die Massage stattfinden soll, genügend Platz vorhanden ist, um die Massageliege oder den Massagestuhl aufzustellen. Ein freier Bereich von etwa 2 x 2 Metern reicht in der Regel aus. Ich kümmere mich um den Aufbau, während Du Dich schon auf Deine Entspannung freuen kannst.

## Raumklima

## Raumklima: Eine angenehme Atmosphäre

Ein gutes Raumklima ist entscheidend, um Deine Massage in vollen Zügen genießen zu können. Damit Du Dich während der Behandlung rundum wohlfühlst, ist es wichtig, den Raum im Vorfeld entsprechend vorzubereiten. Durch einfaches Lüften oder das Anpassen der Temperatur - vor allem in der kälteren Jahreszeit - schaffst Du eine entspannte und behagliche Atmosphäre.

## Auf- und Abbau

## Auf- und Abbau: Planung Deiner Auszeit

Für den Auf- und Abbau der Massageliege oder des Massagestuhls nehme ich mir insgesamt etwa 15 Minuten Zeit. Nach der Massage lasse ich Dir gerne ein paar Minuten, um in Ruhe nachzuspüren, bevor ich mit dem Rückbau beginne.

## Nachpflege

## Zeit für Dich

Nach der Massage ist es wichtig, noch etwas nachzuspüren und Deinem Körper Zeit zu geben, die wohltuende Wirkung vollständig aufzunehmen. Ich empfehle, sich danach in bequeme Kleidung zu hüllen und möglichst viel zu trinken, um den Entspannungseffekt zu unterstützen.

Mit dieser einfachen Vorbereitung steht Dein Wellness-Erlebnis nichts mehr im Weg. Ich freue mich darauf, Dir eine entspannende Auszeit direkt bei Dir zuhause zu ermöglichen!

