

MA-URI-Massage-Merkblatt

Bei der MA-URI-Massage handelt es sich um eine intensive körperliche Massage, die sowohl die Muskulatur, die Lymphe und das Herzkreislaufsystem anregt und auch stark entgiftend wirkt. Es werden aber auch tiefe psychisch-seelische Bereiche angesprochen, so dass Sie den größten Nutzen von der Massage mitnehmen, wenn Sie folgende Verhaltensregeln beachten :

- ☸ Kaffee : mindestens 2 Stunden davor und danach weglassen
- ☸ Alkohol : am Behandlungstag keinen trinken, am Vortag und dem Tag nach der Behandlung höchstens ein Glas Wein oder Bier
- ☸ Nikotin : falls überhaupt, dann am besten die letzte Zigarette eine Stunde vor der Behandlung und frühestens 2 Stunden nach der Behandlung

Für die Massage selbst ist noch Folgendes zu beachten :

- ☸ Bringen Sie bitte ein Bade- oder Saunatuch mit
- ☸ Frauen : bitte keine Schminke auflegen
- ☸ Kontaktlinsen und alle Ringe bitte ausziehen

Um die Massage gänzlich "auszukosten", nehmen Sie sich bitte nach der Massage am besten noch 2 Stunden Zeit, in der Sie zu Hause oder im Freien (je nach Wetter) Ruhen können. Die Massage hat eine enorme Wirkung und Sie werden noch mindestens 2 Stunden die "Nachwirkungen" spüren, d.h. eigentlich noch viel länger, aber die ersten 2 Stunden nach der Massage eben noch sehr intensiv.

Ein intensives Genießen, was Sie einen Schritt näher an Ihre Gesundheit heranbringt, wünscht

.....
Maciej Hazla

.....
LaoZeum