

## DIENSTLEISTUNG

---

# MASSAGE

---

### Inhalt:

#### Klassische Massage

Die klassische Massage ist wohl das "älteste Heilmittel" der Menschheit. Mit ihren Griffen direkt auf der Haut lösen sie reflektorische und biomechanische Wirkungen aus, welche auf das Bindegewebe, die Muskulatur, das vegetative Nervensystem und so auf Organe und Psyche wirken. Die klassische Körpermassage lockert Verspannungen, regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an, kräftigt die Muskulatur, hilft beim Abbau von Stress, Nervosität und Schlaflosigkeit sowie gegen Verkrampfungen, Verspannungen und Durchblutungsstörungen.

Manuelle Lymphdrainage: Die manuelle Lymphdrainage ist eine Massage-Methode, die mittels sanften Gewebeverschiebungen der Haut das Lymphgefäß-System anregt. Dadurch wird die Pumpleistung der Lymphgefäße verbessert. Der Abtransport von Stoffwechselprodukten und Flüssigkeit im Gewebe wird stimuliert. Sie wirkt unter anderem beruhigend, entgiftend, immunsystemstärkend, wundheilungsfördernd bei frischen Narben, und kann Gesichtsunreinheiten reduzieren.

#### Traditionelle Thai Yoga Massage

Die Traditionelle Thai Yoga Massage ist 2500 Jahre alt und stammt ursprünglich aus Indien. Vor 2000 Jahren gelangte diese indische Massagetechnik nach Thailand. Sie basiert auf der Grundlage des passiven Yoga und der Akupressur. Sie nutzt passive Dehnungen und sanften Druck entlang der Energielinien, um die Beweglichkeit zu erhöhen, die Muskeln und Gelenkspannungen zu lösen als auch das Gleichgewicht im Energiesystem wieder herzustellen. Diese Massagetechnik ermöglicht eine tiefe Entspannung und Energetisierung.

Die Massage findet auf einer speziellen Bodenmatte und voll bekleidet statt.

#### Preis, Zahlung und Einschreibformular

Die publizierten Preise sind für 45 Minuten. Es muss vorgängig oder am Termin vor Ort ein [Einschreibformular](#) ausgefüllt werden. Die Rechnung für die Behandlung wird dem Kunden per Email zugeschickt. Eine Bezahlung vor Ort ist nicht mehr möglich.

#### Kontakte

#### KLASSISCHE MASSAGE

Empfehlung: Ganzkörper 90 Min., Teilkörper 45 Min.

Debra De Silva-Sun: Dipl. Physiotherapeutin (SRK) , Sport/ Deep Tissue Massage/  
Manual Therapie: 079 509 89 92, debra.desilva.sun@gmail.com (Termine: Samstag  
9.00 – 13.00Uhr).

Esther Häusermann: Dipl. Berufsmasseurin (Bodyfeed), Klassische Massage  
079 708 16 55, e.haeusermann@gmx.net (Termine: **Wegen Schwangerschaft und  
Mutterschaftsurlaub nimmt Esther Häusermann bis August 2018 keine**

---

---

**Massagetermine entgegen).**

Simon Streich: Fitnessinstruktor, klassischer Masseur (Paramed), i. A. dipl.  
Naturheilpraktiker MV hfnh (Paramed)  
079 745 82 48, simon.streich@gmail.com (Termine: Dienstag – Samstag)

Sandra Yago: Kosmetikerin, Diplom klassische Massage, Komplementärtherapeutin  
Methode  
Yoga/Yogalehrerin i.A., 079 647 74 27, sandrayago01@gmail.com (Termine: Montag bis  
Samstag).

Regula Zemp: Dipl. Berufsmasseurin (Dickerhof, klassische  
Massage/Fussreflexzonenmassage/manuelle Lymphdrainage), 079 395 26 21  
(Termine: Montag bis Samstagvormittag)

**TRADITIONELLE THAI YOGA MASSAGE**

Empfehlung: 90 Min.

Catherine Spinnler: Thai Yoga Massage Practitioner, Vertiefung in der Akupressur,  
Yogalehrerin und Thai Fly Therapeutin (Sunshine School)  
076 390 01 09 (Termine nach Vereinbarung)

---

<b>Ausrüstung:</b>	Klassische Massage: Grosses Tuch zum Zudecken Thai Yoga Massage: bequeme Kleider (Trainerhose, Langarm-Shirt), kleines Frottiertuch
<b>Kosten:</b>	Normalpreis: 50.00 CHF, Mitarbeitende: 60.00 CHF, Alumni: 70.00 CHF
<b>Anmeldung:</b>	Von Mo - Sa, 08.00 Uhr - 19.00 Uhr
<b>Besonderes:</b>	Ort: UNI/PH Gebäude, Massageraum U1.252 (Nähe Fitness-/Tanzraum) UG1 in: 6002 - Luzern, Frohburgstrasse 3

---

Anmeldung: erfolgt direkt bei der Masseurin/dem Masseur (Kontakte unter "Mehr  
Infos"). Eine Anmeldung, per SMS oder Mail, ist von Mo – Sa von 08.00 – 19.00 Uhr  
möglich. Der Termin gilt als definitiv, nach Rückbestätigung der Masseurin/des  
Masseurs und nach Erhalt der Natelnummer oder der Mailadresse der zu  
behandelnden Person.

Abmeldung: bis 24 Std. vor Termin möglich. Bei kurzfristigen Abmeldungen oder  
Nichterscheinen wird die Hälfte des Betrags in Rechnung gestellt!

HSCL-Mitglieder müssen vor der Behandlung zwingend einen gültigen Ausweis  
(Studenten/MA/Alumni/HSCL-Ausweis) vorweisen.

---

<b>Versicherung:</b>	Ist Sache der Teilnehmenden. Für kostenpflichtige Dienstleistungen empfiehlt der HSCL den Abschluss einer Annullationskostenversicherung!
<b>Verantwortlich:</b>	Udvardi, Karin