

**Brigitte Wettstein**Esalen® Massage

## Was macht die Esalen Massage so besonders?

Die **Individualität**! Zugeschnitten auf Sie, Ihre heutige Situation, werden Ablauf und die Massageelemente gewählt.

Longstrokes - lange Streichungen über den ganzen Körper: Die Esalen Massage ist eine Präsenz-basierte Achtsamkeitsarbeit, der Long Stroke das zentrale verbindende und integrierende Werkzeug.

Zudem tiefe Bindegewebsarbeit (**Faszien**), angenehme **Muskellockerung**, fliessende Übergänge, **Dehnung** und passive Mobilisation von Muskeln und Gelenken, schwingende, schaukelnde **Wellenbewegungen**, die **Geborgenheit** schenken, sind typische und beliebte Elemente der ESALEN®Massage.

Die **Berührungsqualität** der ganzheitlichen Esalen Massage ist liebevoll und **sanft**, ich als Behandlerin wertfrei, **respektvoll**, fokussiert. Sowohl mein **Wissen** als auch meine **Intuition** haben ihren Raum.

Der wunderbare und verbindende **Fluss** der ESALEN® Massage wiederum ermöglicht Ihnen das **Wahrnehmen** Ihrer Ganzheit.

Und alles ist **Teamwork**: Sie geben Rückmeldung, was Ihnen gut tut, und ich als ESALEN® Practitioner arbeite MIT und nicht AN Ihnen.