

THEN-MI Traditionelle Thai Massage-Praxis



Unsere Massagepreise ab 2023

Ganzkörpermassage mit ÖL und heißen Steinen	62 € / 60 min.
Kräuterstempelmassage mit neutralem ÖL oder Duftöl	90 € / 60 min.
Rückenmassage mit ÖL	33 € / 30 min.
Rückenmassage mit ÖL und heißen Steinen	45 € / 45 min.
Fuß- und Beinmassage	62 € / 60 min.
Nackentherapie	20 € / 20 min.
Kopf-, Gesichts-, Nackentherapie	45 € / 45 min.
Rücken-, Arme-, Nackentherapie	62 € / 60 min.



Wenn Sie jemanden mit einer Massage verwöhnen möchten, schenken Sie ihm einen Gutschein über eine unserer Wellnessmassagen. Auch bestellbar in unserem Internet-Shop.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für Ihre Massage. Falls Sie den Termin nicht einhalten können, rufen Sie uns bitte min. 1 Tag vorher an. Für nicht abgemeldete Termine müssen wir leider eine Gebühr von min. 25 € berechnen.

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr.

Samstags von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

THEN-MI Traditionelle Thai Massage-Praxis
Widumstraße 13 - 33378 Rheda-Wiedenbrück (Rheda)
Telefon: 05242/9680260



Im Internet finden Sie uns auf www.THEN-MI.de

Wissenswertes über die Traditionelle Thai-Massage

Die traditionelle Thai-Massage (TTM) ist eine Massage-Technik, die in Thailand unter der thailändischen Bezeichnung Nuad Phaen Boran (Thai: นวดแผนโบราณ) bekannt ist, was soviel bedeutet wie „uralte heilsame Berührung“. Im westeuropäischen Raum nennt sie sich auch Thai-Yoga-Massage. Die Thai-Massage besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen und Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassagen. Zehn ausgewählte Energielinien (Thai: ลีบเส้น - sip sen), die nach aryurvedischer Lehre den Körper als energetisches Netz durchziehen, werden über sanfte Dehnung und mit dem rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. Die Thai-Massage findet bekleidet auf einer Bodenmatte statt. Traditionell dauert sie 2½ Stunden und zeichnet sich durch ihren dynamischen kraftvollen Aspekt aus.



Wirkungsweise nach traditionell asiatischer Lehre

Fundament der Thai-Massage ist das ayurvedische System der 72000 Energielinien (*nadis*), von denen in der Thai-Massage zehn (*sip sen* - ลีบเส้น) bearbeitet werden. Über diese Energielinien, auf denen die sogenannten Marmapunkte (Energiepunkte) liegen (im japanischen Shiatsu als Akupressurpunkte bekannt), wird der Mensch nach aryurvedischer Lehre mit Prana (Lebensenergie) versorgt. Prana kann dem Körper über die Atmung zugeführt werden. In den Dehnpositionen der Thai-Massage verbraucht die Muskulatur Sauerstoff und der Mensch wird angeregt, tiefer zu atmen. Intensive Druckmassagen bewirken ebenfalls eine verstärkte Atmung. Ein tiefer Atem fördert Entspannung und Regeneration (vermehrtes Prana). In der Lehre der Thai-massage korrespondiert der Druck auf bestimmte Marmapunkte und Energielinien mit der Linderung folgender körperlicher Leiden:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Verstopfung
- Durchfall
- Ohrensausen
- Schlafstörungen
- Schock
- Husten
- Knieschmerzen
- Rückenschmerzen



und viele weitere Leiden. In jedem Fall sollten Sie immer zuerst Ihren Arzt fragen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage im Internet unter www.THEN-MI.de – Gerne beraten wir Sie auch bei einem persönlichen Gespräch. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Liebe Kunden:innen,
aufgrund der gestiegenen
Preise im Energiebereich,
sowie die gestiegenen Preise
im Betriebsmittelbereich,
sind wir leider gezwungen
unsere Preise auch
geringfügig anzuheben. Wir
hoffen auf Ihr Verständnis
und freuen uns auf Ihren
nächsten Besuch.**

**Liebe Grüße, bleiben Sie
gesund.**

Ihr Then-Mi Team