

Intuitive Massage

1:1 Session · Shiatsu · Jin Shin Jyutsu · Akupressur · intuitive Körperarbeit

Kurz

Intuitive Massage ist eine individuelle Körperarbeit, in der Berührung dem folgt, was dein System jetzt braucht. Nicht ein starres Schema von oben nach unten, sondern ein feines Lesen von Spannung, Atem, Temperatur und dem Tempo, in dem dein Körper sich öffnen kann.

Die Session verbindet handwerkliche Massage mit Know-how aus Shiatsu, Jin Shin Jyutsu und Akupressur. Dazu kommt intuitive Wahrnehmung. Ziel ist spürbare Entlastung, mehr Boden und ein Körpergefühl, das wieder greifbar wird.

Worum es geht

Viele Menschen kommen mit einem Körper, der lange funktioniert hat und irgendwann nur noch hält. Schultern hoch, Kiefer fest, Atem flach, Rücken müde. Der Kopf weiß oft schon alles. Der Körper braucht etwas anderes: Berührung, die zuhört.

In der intuitiven Massage arbeite ich nicht gegen dich und nicht nach Checkliste. Ich folge dem, was unter den Händen antwortet. Manche Schichten wollen klaren, ruhigen Druck. Andere brauchen nur Wärme, Pause und langsame Bewegung. Dazwischen entstehen oft die eigentlichen Lösungsräume.

Es geht um Ankommen im eigenen Körper. Um das Nervensystem, das wieder Sicherheit bekommt. Um Stellen, die im Alltag dauernd tragen und selten selbst gehalten werden.

Techniken und Know-how

Die Arbeit speist sich aus mehreren Körpertraditionen. Sie werden nicht als starres Programm abgearbeitet, sondern dort eingesetzt, wo sie in der Session stimmig sind.

- Shiatsu: Arbeit entlang von Meridianen und energetischen Bahnen. Druck mit Händen, Daumen und Körpergewicht. Rhythmus, Halt und fließende Übergänge.
- Jin Shin Jyutsu: Feine Energiearbeit über Haltepunkte und Strömungswege. Sanftes Halten, Ausgleichen und Wiederöffnen von Energieflüssen, oft mit spürbarer Tiefenruhe.
- Akupressur: Gezielter Druck auf Punkte und Zonen, um Spannung zu lösen, Atem freier zu machen und lokale Blockaden zu entlasten.
- Klassische und intuitive Massagewege: Druckdosierung, Hebel, Bahnen entlang von Muskelketten, Arbeit an Faszien und Übergängen.

Darauf legt sich die feine Wahrnehmung: Wo blockiert der Atem? Wo wird Gewebe weich? Wo will der Körper noch nicht? Intensität entsteht nur dort, wo dein System mitkommt.

Was in der Session passiert

- Kurzer Check-in: Was ist heute da? Wo spürst du Enge, Müdigkeit, Schmerz oder Leere?
- Körperarbeit in dem Tempo, das sich stimmig anfühlt. Bekleidet nach deinem Komfort.
- Arbeit an Rücken, Nacken, Schultern, Armen, Beinen, Bauchraum oder anderen Regionen, je nach dem, was dein System zeigt.
- Wechsel aus gezielten Griffen, streichenden Bahnen, Meridian- und Punktarbeit, Halten und bewussten Pausen.
- Raum zum Nachspüren, damit der Körper die neue Ordnung auch behalten kann.

Für wen

- Für Menschen mit Stress, Verspannung, Erschöpfung oder dem Gefühl, neben sich zu stehen.
- Für Phasen, in denen der Körper laut ist und der Alltag keine Pause lässt.
- Für alle, die Berührung als klare, respektvolle Unterstützung suchen, ohne Show und ohne Optimierungsversprechen.

Rahmen

Individuelle 1:1 Session. Dauer und Intensität nach Absprache. Ort und Termin nach Vereinbarung. Beitrag orientiert sich an der Sessionlänge. Wenn der Richtpreis für dich gerade nicht geht, finden wir eine ehrliche Lösung.

Einladung

Wenn dein Körper Berührung sucht, die wirklich zuhört, und du wieder bei dir ankommen willst: Diese Session ist dafür da.