

WELLNESSMASSAGE neu gedacht

EINE ACHTSAME SEELENREISE VOLLER ENERGIE UND VERTRAUEN

In einer Welt, die von Krisen, Leistungsdruck und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist, wächst bei vielen die Sehnsucht nach innerer Ruhe und körperlicher Entspannung. Eine Wellnessmassage bietet weit mehr als nur eine angenehme Auszeit – sie ist eine Einladung, sich selbst zu begegnen, loszulassen und in einen Zustand tiefer Harmonie einzutauchen.

Während medizinische Massagen körperliche Beschwerden behandeln, verfolgt die Wellnessmassage einen ganzheitlichen Ansatz. Sie dauert länger als 60 Minuten und adressiert nicht nur Körper, sondern auch Geist und Seele. In diesem Artikel möchte ich, basierend auf meiner Erfahrung als Massagepraktiker, eine neue, tiefere Perspektive eröffnen und die Wellnessmassage als energetische Reise, achtsame Begegnung und Kunst der absichtslosen Berührung vorstellen.

WAS IST EINE WELLNESSMASSAGE?

Im Internet finden sich zahlreiche Definitionen: „Wellnessmassagen werden nicht an kranken Personen durchgeführt, sondern dienen der Steigerung des Wohlbefindens“¹⁾ oder „Bei der Wellnessmassage steht die Entspannung von Körper und Geist im Vordergrund“²⁾. Oder ausführlicher: „Die Wellnessmassage ist eine der beliebtesten Formen der ganzheitlichen Körperarbeit und steht für Erholung, Loslassen und bewusstes Entschleunigen. Anders als medizinische oder physiotherapeutische Massagen verfolgt sie kein konkretes therapeutisches Ziel, sondern schenkt ein tiefes Gefühl von Wohlbefinden und innerer Balance. Sie gehört zur präventiven Selbstfürsorge“³⁾.







Diese Beschreibungen sind nicht falsch, aber sie bleiben an der Oberfläche. Eine achtsam durchgeführte Wellnessmassage ist mehr als eine Abfolge von Streichungen und Knetungen bei sanfter Musik in einem wohltemperierten Raum. Sie ist ein lebendiger energetischer Prozess, der auf Vertrauen, Präsenz und Hingabe basiert.

Ich sehe die Wellnessmassage als Seelentanz – einen Austausch von Lebensenergie (Qi), getragen von absichtslosen Berührungen, die nicht nehmen, sondern schenken. Sie ist ein Zustand des Loslassens, in dem sich der Körper regeneriert, der Geist zur Ruhe kommt und die Seele aufatmen darf.

ENERGIEAUSTAUSCH

Jede Berührung ist ein Dialog – ein Gespräch ohne Worte, das auf einer tieferen Ebene stattfindet. In einer gelungenen Wellnessmassage entsteht ein energetischer Fluss zwischen Massierendem und Gast:

Geben und Nehmen: Der Massierende schenkt nicht nur Berührungen, sondern auch Präsenz, Achtsamkeit und Energie. Der Gast empfängt körperliche Entspannung und seelische Nahrung.

Vitalität und Balance: Die Massage harmonisiert den Energiefluss im Körper. Blockaden können sich lösen, das innere Gleichgewicht wird wiederhergestellt, die Lebensenergie beginnt sauber zu fließen.

Theta-Zustand: Durch tiefe Entspannung verlangsamen sich die Gehirnwellen. Der Gast gleitet in den Theta-Zustand (4-8 Hz), eine Bewusstseinsebene zwischen Wachsein und Schlaf, die auch in Hypnose oder im REM-Schlaf auftritt. Hier ist der Mensch besonders empfänglich für Heilung, Regeneration und kreative Impulse.

MASSAGE ALS INNERES ERLEBEN

Eine tiefe, achtsame Wellnessmassage kann sich anfühlen wie eine Rückkehr zur Leichtigkeit des Seins. Der Körper entspannt, der Geist wird still, die Seele tanzt. Es ist schwer in Worte zu fassen – vielleicht lässt sich das Gefühl einer gelungenen Massage mit diesem Bild beschreiben: Ein Kind läuft barfuß über eine grüne Wiese. Die Sonne scheint, ein leichter Sommerregen fällt. Das Kind lacht, tanzt mit Schmetterlingen, rennt einem Regenbogen entgegen. Es fühlt sich frei, leicht und unbeschwert. Mit jedem Schritt lässt es Sorgen und Lasten hinter sich, bis es schließlich abhebt und durch die Farben des Regenbogens fliegt – von Traum zu Traum.

VORBEREITUNG UND ACHTSAMKEIT

Gute Vorbereitung ist entscheidend. Der Raum sollte angenehm temperiert und ausreichend belüftet sein, die Öle müssen vorgewärmt werden. Der Massierende stimmt sich mental ein und konzentriert sich auf die Massage.

LITERATUR

- ¹⁾ Wellnessmassage: Gewebestimulation zur Entspannung. Massage Expert-Portal
²⁾ Was ist eine Wellnessmassage? vjz.de
³⁾ Pötter U: Wellnessmassage vs. Medizinische Massage. wellnessheimstudium.de

Vor Beginn klärt er, ob der Gast akute oder chronische Beschwerden hat, etwa frische Operationswunden oder Entzündungen. Auch Allergien und Unverträglichkeiten müssen besprochen werden. Es ist sinnvoll, die Vorlieben des Gastes zu kennen (z.B. ob Kopf oder Füße massiert werden sollen). Jeder Mensch hat individuelle Wünsche und Abneigungen.

Während der Massage werden die Körperbereiche, die nicht massiert werden, abgedeckt. Der Masseur hält sanften Kontakt zum Gast und führt die Massagegriffe langsam und fließend aus. Schnelle oder hektische Bewegungen sollen vermieden werden, damit die Massage entspannend wirkt.

VIelfalt der BerührungSFormen

Wellnessmassagen sind vielfältig wie die Kulturen, aus denen sie stammen. Beispiele:

Lomi Lomi: Die traditionelle hawaiianische Tempelmassage ist ein fließender Tanz aus Händen, Unterarmen und rhythmischen Bewegungen. Sie verbindet Körperarbeit mit spiritueller Tiefe und vermittelt das Gefühl, vom Ozean getragen zu werden.

Abhyanga: Die beliebte ayurvedische Ganzkörperölmassage nutzt warme Öle, um Körper und Geist zu reinigen, zu nähren und in Einklang zu bringen. Sie wirkt entgiftend, beruhigend und stärkt die Lebensenergie (Prana).

Aromaölmassage: Dabei werden ätherische Öle in ein Basisöl gemischt und sanft einmassiert. Die Kombination aus Berührung und Duft fördert Stressabbau, Entspannung und Wohlbefinden. Je nach Öl wirken die Düfte beruhigend oder belebend.

Hot Stone-Massage: Glatte Basaltsteine werden auf 60 °C erwärmt, auf den Körper gelegt und in Kombination mit Öl zur Massage verwendet. Die Wärme dringt in die Muskulatur ein, löst Verspannungen und fördert die Durchblutung.

Diese und viele weitere Massageformen zeigen: Wellnessmassagen sind keine starren Techniken, sondern ein lebendiger Ausdruck von Fürsorge, Kultur und Heilkunst.

Quellen der Regene- ration & Ruhe



**Fordern
Sie jetzt Ihre
Produktprobe
und unsere
Therapeuten-
preisliste an.
kontakt@sanatur.de**



Lithium-Bad

Balsam für die Seele

Das Lithium-Bad ist eine äußerliche Anwendung zur Unterstützung von Entspannungs- & Regenerationsprozessen. Es eignet sich als ergänzendes Element in naturheilkundlichen, psychosomatischen & achtsamkeitsorientierten Therapiekonzepten.

Basenbad

Regeneration für den Körper

Ein Basenbad kann Prozesse der Hautdurchblutung und des Wohlbefindens unterstützen und einen Rahmen für Regeneration und Ruhe schaffen.

**Natursole
- therapeutisch
genutzt seit
Jahrhunderten**



Sanatur GmbH, 78224 Singen
☎ 07731 - 8783-0, www.sanatur.de

PHYSIOLOGISCHE UND EMOTIONALE EFFEKTE

Die Wirkung einer Wellnessmassage ist auf mehreren Ebenen angenehm spürbar:

Körperliche Regeneration: Die Durchblutung wird gefördert, Muskeln entspannen, Verspannungen lösen sich. Der Körper kann regenerieren, das Immunsystem wird gestärkt.

Hormonelle Balance: Während der Massage werden Glückshormone (Endorphine, Serotonin und Oxytocin) ausgeschüttet. Gleichzeitig sinkt der Cortisolspiegel. Das Ergebnis: ein Gefühl von Geborgenheit, Ruhe und Zufriedenheit.

Emotionaler Ausgleich: Der Körper speichert Berührungen. Achtsame, respektvolle Berührungen können alte emotionale Wunden beruhigen, Vertrauen wiederherstellen und das Selbstwertgefühl stärken.

ABSICHTSLOSE BERÜHRUNG

Ein zentrales Element der Wellnessmassage ist die absichtslose Berührung. Sie ist frei von Bewertung, Zielorientierung oder Erwartung. Sie ist einfach da – präsent, liebevoll, achtsam. Diese Form der Berührung schafft einen Raum, in dem sich der Gast sicher und geborgen fühlt. Erst wenn dieses Vertrauen besteht, kann sich der Körper wirklich entspannen und die seelische Reise beginnen.

DIE ROLLE DES MASSIERENDEN

Die Qualität einer Massage hängt nicht nur von der Technik ab, sondern auch von der inneren Haltung des Gebenden. Der Masseur ist nicht nur Dienstleister, sondern v.a. Begleiter auf einer Reise. Seine Einstellung entscheidet, ob die Massage oberflächlich bleibt oder sich zur tiefen Erfahrung entfaltet.

Das richtige Mindset umfasst:

Präsenz: Der Masseur ist ganz im Hier und Jetzt, mit voller Aufmerksamkeit beim Gast.

Respekt: Jeder Mensch ist einzigartig. Das Alter, die Körperform und die Herkunft spielen keine Rolle. Jeder verdient dieselbe Achtsamkeit.

Commitment: Auch an langen Tagen bleibt die Qualität konstant. Jeder Gast wird behandelt, als wäre er der Erste.

Ich erinnere mich gerne zurück an meine Zeit als Spa-Masseur auf einem Kreuzfahrtschiff. An Seetagen hatte ich oft mehr als 10 Massagen – ohne Pause. Vor jeder Behandlung habe ich mit einem innerlichen „Reset“ den Boden dafür geschaffen, dem nächsten Gast mit frischer Energie und voller Präsenz zu begegnen. Sein Bestes zu geben, unabhängig von den äußeren Umständen, ist machbar – sofern man Massage als seine Berufung versteht.

RAUM FÜR ENTSPANNUNG UND ENERGIE

Die Umgebung ist weit mehr als ein funktionaler Raum – sie ist ein wesentlicher Bestandteil der Erfahrung. Eine stimmige Atmosphäre entsteht durch sanftes Licht, leise Musik und angenehme Düfte, die den Gast in einen Zustand der Ruhe begleiten. Wärme, weiche Materialien und liebevoll ausgewählte Details vermitteln Geborgenheit und laden dazu ein, sich fallen zu lassen.

Die Umgebung kann z.B. mit Klangschalen oder Symbolen mit passender Bedeutung dekoriert werden. Diese wirken nicht nur ästhetisch, sondern tragen zur energetischen Ausrichtung des Raumes bei und fördern die innere Ausgeglichenheit des



Wie Klang Räume
atmosphärisch
verändern kann

Zur Einstimmung vor Sitzungen
Zur Begleitung von Atemarbeit
Für Übergänge zwischen Klienten
In der Klangtherapie

www.klangschalen-center.de

-handgefertigt und klanggeprüft-



Gastes. Der Masseur kann den Raum zusätzlich „beseelen“, etwa durch ein Ritual, ein Mantra oder einen guten Wunsch für Entspannung und Wohlbefinden. So wird der Raum zu einem Ort, der nicht nur äußerlich beruhigt, sondern auch innerlich berührt.

PRÄVENTIVE SELBSTFÜRSORGE

In einer Gesellschaft, in der Burnout, Schlafstörungen und psychosomatische Beschwerden zunehmen, ist Wellnessmassage weit mehr als ein Luxus. Sie ist ein Akt der Selbstfürsorge, der hilft, Stress abzubauen und das überreizte Nervensystem zu beruhigen. So kann unser Körper in einen Zustand tiefer Regeneration gelangen.

Gleichzeitig fördert sie eine feinere Körperwahrnehmung, stärkt das emotionale Gleichgewicht und unterstützt, innere Blockaden zu lösen. Durch diese ganzheitliche Wirkung kann sich die Lebensfreude auf natürliche Weise entfalten und der Mensch findet Zugang zu seiner inneren Mitte – jenseits von Funktion, Druck und ständiger Erreichbarkeit. Regelmäßige Wellnessmassagen können zudem präventiv wirken, indem sie das Immunsystem stärken und die Resilienz gegenüber Stress erhöhen. Sie sind damit nicht nur eine Wohltat für den Moment, sondern eine Investition in langfristige Gesundheit und Wohlbefinden.

FAZIT

Die Wirkung einer achtsamen Wellnessmassage entfaltet sich im Erleben, im Spüren, im Loslassen, im Vertrauen. Wenn der Masseur mit Hingabe, Achtsamkeit und Respekt arbeitet, wird die Massage zu einer Seelenreise, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Sie ist dann als ein Geschenk an sich selbst oder an andere zu verstehen und bedeutet einen Moment der Stille inmitten des Lärms, eine Rückverbindung an das Wesentliche – einen kleinen Flug durch den Regenbogen der eigenen Träume.



SHIJIR PUREVDORJ

Geprüfter ganzheitlicher Massagepraktiker (WBG), Systemischer Coach, Diplom-Betriebswirt, interkultureller Trainer und Coach
info@shijir.de