

Twój czas na relaks

Ihre Zeit zum Entspannen

Your time to relax



Chcesz zamówić masaż? Zadzwoń

Sie wollen eine Massage buchen? Rufen Sie

Do you want a massage? Call me

(0048) 694 032 899



MASAŻE/ MASSAGE

KLASYCZNY/ KLASSISCH/CLASSIC

całego ciała/ Ganzkörpermassage/full body	60min/70zł
pleców/ Rückenmassage /back	30min/40zł
stóp/dłoni / Füße-/Händemassage / hands/feet	15min/25zł
częściowy/Teilmassage/partial.....	10min/20zł

RELAKSACYJNY/ ENTSPANNUNGSMASSAGE/RELAXING

całego ciała/ Ganzkörpermassage/full body.....	60-90min/70-100zł
pleców/ Rückenmassage /back.....	30min/40zł
stóp/dłoni / Füße-/Händemassage / hands/feet	15min/25zł
twary/ Gesichtsmassage /face.....	15min/25zł

BAŃKĄ CHIŃSKĄ/ CHINESISCHE SCHRÖPFMASSAGE

/ CHINESE CUPPING MASSAGE

pleców/ Rückenmassage /back	30min/40zł
nóg/ Beinmassage/legs	30min/40zł

AROMATERAPEUTYCZNY/AROMATHERAPIE

całego ciała/ Ganzkörpermassage/full body	60-90min/75-105zł
pleców/ Rückenmassage /back	30min/45zł
częściowy/Teilmassage/partial.....	10min/25zł
twary/ Gesichtsmassage /face	15min/30zł

Classic/klässigch

Masaż klasyczny ma na celu zrelaksować ciało i umysł oraz eliminować napięcia spowodowane codziennymi

czynnościami, stresem i pracą. Masaż klasyczny odpręża mięśnie, skórę i układ krążenia, a także ma trwały wpływ na układ nerwowy. Likwiduje mimowolne napięcie mięśni, pozwala przywrócić normalny rytm serca, pobudza krążenie, reguluje ciśnienie krwi oraz pomaga na bezsenność.



Die klassische Massage zielt auf die Entspannung des Körpers und des Geistes ab sowie auf die Beseitigung von Verspannungen, die durch Bewegung, Stress und Arbeit verursacht werden. Die klassische Massage entspannt die Muskulatur, die Haut und das Herz-Kreislauf-System und hat darüber hinaus auch eine

nachhaltige Wirkung auf das Nervensystem. Sie beseitigt unwillkürliche Muskelspannungen, stellt den normalen Herzrhythmus wieder her, fördert die Durchblutung, sorgt für den richtigen Blutdruck und hilft auch gegen Schlaflosigkeit.

Classic massage aims to relax the body and mind and eliminate tension caused by daily activities, stress and work. Classic massage relaxes the muscles, skin and

circulatory system, and has a lasting effect on the nervous system. Eliminates involuntary muscle tension, restores the normal rhythm of the heart, stimulates circulation, regulates blood pressure and helps with insomnia.



Chinese cupping massage/chinesische schöpfmassage

Stwierdzono, iż bańki chińskie są szczególnie użyteczne w leczeniu napięcia mięśni. Ponadto dzięki bańkom skóra

staje się bardziej ukrwiona a przez to świeższa, jędrniejsza i bardziej promienna.

Wzmagają one również przemianę materii a tym samym usuwanie zbędnych substancji. Tkanki są lepiej zaopatrzone w tlen, co daje ciału świeższy wygląd. Dzięki lepszej cyrkulacji krwi i stymulacji metabolizmu ciała obronne organizmu wzmacniają się.



Die Schröpfkopfmassage hat sich als besonders geeignet bei der Behandlung von Muskelverspannungen herausgestellt. Haut und wird durch die Schröpfkopfmassage besser durchblutet, sie erscheinen nach der Behandlung frischer, straffer und strahlender. Der Stoffwechsel wird angeregt und damit wird der Abtransport von Schlacken aus dem Gewebe gefördert. Außerdem wird das gesamte Gewebe so besser mit Sauerstoff versorgt, was sich ebenfalls in einem frischeren Aussehen zeigt. Mit der verbesserten Durchblutung und der Anregung des gesamten Stoffwechsels wird erreicht, dass die körpereigenen Abwehrkräfte verstärkt werden.

It was found that bubbles Chinese are particularly useful in the treatment of muscle tension. In addition, thanks cupping massage skin becomes supplied with blood and thus fresher, smoother and more beaming. They also enhance metabolism and thereby removing unwanted substances. Tissues are better supplied with oxygen, which gives the body a fresher appearance. Immune system of the body are enhanced through better blood circulation and stimulate metabolism.

Aromamassage

Masaż aromaterapeutyczny to szybki sposób na ucieczkę od stresów codziennego życia, buduje nowe rezerwy mocy i pozwala na głęboki relaks. Olejki zapachowe pobudzają zmysły, a masaż w tym pomaga. Dzięki pielęgnacyjnym olejkom, Twoja skóra jest rozpieszczana a

Ty poznajesz możliwość ponownego odkrycia wspaniałych zapachów. Zbyt często skupiamy się na setkach zapachów, które otaczają nas każdego dnia. Wyostż swoje zmysły i odkryj jeden z najpiękniejszych sposobów aby się zrelaksować.



Eine Aromamassage ist ein schneller Weg, aus dem stressigen Alltag auszubrechen, neue Kraftreserven aufzubauen und sich der tiefen Entspannung hinzugeben. Die duftenden Öle stimulieren Ihre Sinne, die Massage tut ihr Übriges dazu. Auch Ihre Haut wird durch die pflegenden Öle optimal verwöhnt. Entdecken Sie Ihre Fähigkeit, Gerüche wahrzunehmen neu. Viel zu selten konzentrieren wir uns auf die hunderten Düfte, die uns tagtäglich umgeben. Schärfen Sie Ihre Sinne und entdecken Sie dabei eine der schönsten Möglichkeiten zu relaxen.



Aromatherapy massage is a quick way to escape from the stresses of everyday life, building new power reserve and allows for deep relaxation. Essential oils stimulate the senses, and massage this helps. Thanks to essential, your skin is caressed and you get to know possibility rediscover the wonderful smells. Too often we focus on hundreds of smells which surround us every day. Sharpen your senses and discover one of the best ways to relax.

Entspannungsmassage/relaxing massage



Odpowiednio wykonany masaż relaksacyjny może być balsamem dla ciała i duszy. Sprawia, że można czerpać przyjemność z odpoczynku i jednocześnie generować nowe siły. Masaż relaksacyjny przywraca zarówno witalność fizyczną jak i wytrzymałość psychiczną.

Suitably made relaxation massage can be a balm for body and soul. Makes it possible to enjoy the rest and at the same time generate new forces. Relaxation massage restores vitality to both physical and mental strength.

Richtig angewendet, kann eine Entspannungsmassage Balsam für Körper und Seele sein. Denn sie macht sich der Wechselwirkung zunutze, durch Ruhephasen totaler Entspannung gleichzeitig neue Kraft zu schöpfen und so nicht nur physische Vitalität, sondern auch mentale Stärke generieren.



Przeciwwskazania/Gegenzeigen **/contraindications!!!**

Ostre choroby gorączkowe, ostre zapalenia, niektóre choroby neurologiczne, choroby zakaźne skóry, ostra zakrzepica lub zakrzepowe zapalenie żył, świeże urazy, krwawienia wewnętrzne, złamania kości lub poważne stłuczenia, miesiączka, nowotwór, psychoza, ostry zawał mięśnia sercowego, niewydolność serca

Akute fieberhafte Erkrankungen, Akute Entzündungen, Gewisse neurologische Erkrankungen, Infektiöse Hautkrankheiten, Akute Thrombose oder Thrombophlebitis, Frische Verletzungen mit z.B. inneren Blutungen, Knochenbrüchen oder schweren Prellungen, Periode, Krebserkrankungen, Psychosen, akuter Herzinfarkt, Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz)

Acute febrile illnesses, acute inflammation, certain neurological diseases, infectious skin diseases, acute thrombosis or thrombophlebitis, fresh injuries such as internal bleeding, broken bones or serious bruises, menstrual period, cancers, psychoses, acute myocardial infarction, heart failure (cardiac insufficiency)

**Zanim zamówisz masaż zapoznaj się z poniższymi
wskazówkami.**

**Bitte lesen Sie die folgenden Hinweise vor der
Bestellung bei einer Massage.**

**Before you order a massage please read the following
instructions.**

Proszę zapoznać się z przeciwwskazaniami
Nie zażywać posiłków 2 godziny przed masażem

Tuż przed masażem

Najlepiej zażyć ciepłą kąpiel/prysznic
Upiąć długie włosy
Zdjąć wszelką biżuterię

DZIĘKUJĘ I ŻYCZĘ OSIĄGNIĘCIA PEŁNEGO RELAKSU 😊

Bitte lesen Sie die Gegenzeigen
Bitte möglichst 2 Stunden vor der Massage nichts essen

Kurz vor der Massage

Die besten nehmen Sie ein warmes Bad
Stecken Sie herauf lange Haare
Entfernen Sie Schmucksachen

*VIELEN DANK UND ICH WÜNSCHE IHNEN EINE VOLLSTÄNDIGE
ENTSPANNUNG ZU ERREICHEN 😊*

Please read the contraindications
Do not eat two hours before the massage

Just before the massage

Best take a warm bath / shower
Pin up long hair
Remove all jewelry

THANK YOU AND I WISH YOU ACHIEVE COMPLETE RELAXATION 😊