



Välkommen få mjuk massage för ny energi

Massage bidrar till lugn, avslappning och återhämtning. Du kan få den på ryggen, händer och fötter eller på hela kroppen. Även massage med kläder på bidrar – mer än du tror!

Taktil massage är en metod där man masserar hudens tre lager. Jag fokuserar på att nå så mycket hudyta som möjligt. Huden är vårt största organ och ju mer hudyta som masseras desto mer tillgodogör du dig massagen. Ingenting gör ont eftersom jag inte bearbetar muskler. Många upplever extra mycket lugn och får ny skön energi. Målet är att nå djup avslappning genom välbefinnande. Det är det som ger energi. Metoden har visat sig mycket positiv eftersom den bidrar och hjälper till att gå ner i varv. Naturligtvis kan du få massage utanpå kläderna.



Vid massage utsöndrar kroppen oxytocin, ett hormon som har en läkande effekt och som lindrar stress, oro och smärta. Andra positiva effekter är ökat välbefinnande och återhämtning, bättre sömn, förbättrad mag-tarmfunktion. Massagen främjar även stärkt kroppskänedom och självkänsla samt ger ökad nyfikenhet och livskvalitet. Taktill massage är ett komplement i behandling och rehabilitering inom vården. Jag vill ge den förebyggande som friskvård.

Så här går det till

Till lugn musik sker massagen i en lugn rytm över huden/kläderna och följer ett medvetet tryck- och rörelsemönster. Jag lägger mycket fokus på att du känner dig trygg och kan slappna av. Därför anpassar jag tryck och ombonad till varje enskild person. För massage på huden väljer du en doftfri olja, en olja med avslappnande lavendel eller en uppiggande doft t ex mandarin/citron. Oljan sjunker in snabbt och tillför fukt till huden. Du bäddas in i värme under ett skönt täcke, filt eller handdukar, allt efter dina önskemål. De delar av kroppen som vilar är omstoppade och enbart den del som masseras är bar.

Metoden heter Taktipro och är framtagen av sjuksköterskan Siv Ardeby. Hon utvecklade den på 1980-talet för barn och för äldre med oro. Idag finns den främst inom vården. Det vill jag ändra på bland annat eftersom metoden visat sig mycket positiv för de som tidvis upplever för mycket stress i sin vardag. På www.taktil.se kan du läsa mer.

Jag arbetar på boenden och arbetsplatser samt finns på Baggeby Hälso team vid Baggeby torg 4.

- Ben/armar, fötter och händer (40 min) - 550 kr
- Rygg (20 min) - 400 kr
- Hela kroppen (60 min) – 700 kr

Välkommen att kontakta mig för tidsbokning.

Varma hälsningar Lindismassage



Lindis Holmberg

*Dipl Taktipromassör, Aromaterapi
ChiBall, Mindfulness, Coach (ICF)*

070-247 90 60

lindis.holmberg@gmail.com

www.lindismassage.se