

# Helse Huset Skagen

Klinik for fysiurgisk massage og center for velvære...



Klinikken ligger på  
Westbanke – lige midt  
imellem Gl.Skagen og  
Skagen by

Se hjemmeside for mere  
information og masser af  
billeder!

[HelseHusetSkagen.dk](http://HelseHusetSkagen.dk)



kropsmassage • ansigtsmassage • yoga massage  
sportsmassage • hotstone massage

## Helse Huset Skagen

Bettina Strauss Andersen

Westbanke 30 · 9990 Skagen

tlf 29 26 62 60 · sms 29 26 62 60

[bettina@helsehusetskagen.dk](mailto:bettina@helsehusetskagen.dk) · [www.helsehusetskagen.dk](http://www.helsehusetskagen.dk)

# Helse Huset Skagen

*Jeg tilbyder:*

## **20-30 min. massage**

En kort og specifik massage til isolerede områder. For eksempel til hjælp ved genoptræning efter sportsskader, eller til klienter der på grund af sygdom ikke kan tåle længere tids massage, bemærk: Husk at få lægens godkendelse. Eller blot som en ren velvære, eller måske som en introduktion til wellness.

## **45 min. massage**

Nakke/skuldre eller ryg/skuldre eller arme/skuldre og ben, eller hvis du blot ønsker en afslappende massage, kan jeg nå at arbejde med enten hele bagsiden eller forsiden af kroppen.

## **60 min. massage**

Ryg/skuldre/nakke, ryg/skuldre/arme og her bliver der tid til at gå i dybden med specifikke problemer, eller en overfladisk/afslappende helkropsmassage, hvor der også bliver tid til at gå lidt i dybden med enkelte specifikke problemer.

## **90 min. massage**

Dybdegående kropsmassage, hvor jeg kan gå i dybden med specifikke problemer jeg eventuelt finder undervejs.

Er du i tvivl om hvor lang tids massage du skal have – ring, så finder vi ud af det sammen. Alle massager kan kombineres med “sportsmassage”, hvor jeg intensiverer behandlingen på specifikke steder.

## **Thai massage (yoga massage), ca. 90 min.**

Massagen er med til at skabe længde og “luft” i led og muskler. Kroppen bliver spurgt om lov til at komme ud i alle mulige stræk og stillinger. Kroppen bliver afslappet/afstresset og klar til at genopbygge energierne.

## **Ansigt massage, ca. 45 min.**

Ansigtmassage afstresser og lindrer spændinger i ansigtet. Det er en god lejlighed til at få sindet til at koble fra og nyde den beroligende rytmiske berøring. Når du skal være rigtig god ved dig selv!

## **LaStone massage (lavasten og marmorsten), ca. 90 min.**

Dette er en kropsbehandling, hvor man bliver masseret henholdsvis med varme lavasten og kolde marmorsten. Ved at veksle mellem varme og kolde sten sætter jeg gang i blodgennemstrømningen, hvilket øger udskillelsen af affaldsstoffer og bringer nyt ilt og næring til cellerne. Når du rigtig skal forkæle dig selv med velvære, er dette en helt ny og unik oplevelse.

## **Firma aftaler**

Behandler og forebyggende massage til medarbejderne. Flere og flere virksomheder og arbejdspladser har indset, at det kan betale sig at have en massør tilknyttet, da det har vist positive resultater, så som mindre sygefravær og bedre trivsel hos medarbejderne. Kontakt mig for yderlig information, eller se mere på min hjemmeside.

## **Gavekort**

Jeg laver naturligvis gerne et gavekort, som du kan bruge til at forkæle en god ven med ;-)

*For priser se hjemmeside eller kontakt mig.*