



INNER CODE
SYSTEMS



VERSTEHEN. SPÜREN. HANDELN.



MASSAGEBEREICH

DIE PERFEKTE UMGEBUNG FÜR EINE TRANSFORMATIONSMASSEGE

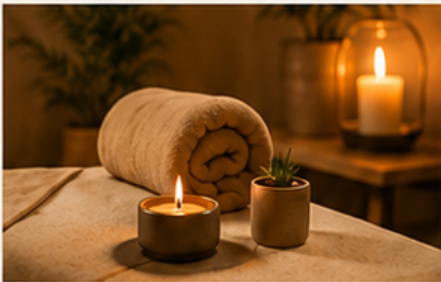


Ein achtsamer Raum, eine liebevolle Vorbereitung und die richtige Atmosphäre schaffen die Basis für eine tiefgehende und entspannende Erfahrung.

01



EINSTIEG



- Ankommen und präsent sein
- Eigene innere Haltung klären
- Den Raum und den Menschen bewusst wahrnehmen

02



VORBEREITUNG



- Massagebank und Materialien vorbereiten
- Handtücher, Öl und Kissen bereitlegen
- Raum und Umgebung stimmig gestalten

03



LAGERUNG



- Bequeme und stabile Position schaffen
- Kopf, Arme und Beine optimal lagern
- Entspannung und Sicherheit ermöglichen

04



ATMOSPHERE



- Angenehmes Licht und warme Farben
- Ruhige Musik und harmonische Düfte
- Eine Atmosphäre der Ruhe und Geborgenheit

05



HYGIENE



- Hände und Materialien sauber halten
- Frische Handtücher und saubere Umgebung
- Hygienische Standards für Vertrauen und Sicherheit

06



MATERIAL



- Hochwertige Massageöle und Lotionen
- Handtücher, Kissen und Decken
- Weiteres Zubehör für eine perfekte Behandlung



JEDES DETAIL MACHT DEN UNTERSCHIED.

Schaffe einen Raum, in dem Heilung und Entspannung geschehen dürfen.





INNER CODE
SYSTEMS

★ ★ ★ ★ ★
VERSTEHEN. SPÜREN. HANDELN.



MASSAGEGRIFFE

DIE KUNST DER ACHTSAMEN BERÜHRUNG



Die Qualität deiner Berührung entscheidet über die Wirkung.
Mit Präsenz, Gefühl und der richtigen Technik wird jede Massage zu einer tiefen Erfahrung.

01

HALTUNG

Dein Körper ist dein wichtigstes Werkzeug.



- Aufrechter, entspannter Stand
- Aus der Körpermitte arbeiten
- Gewicht gezielt einsetzen
- Bewegungen aus den Beinen führen
- Präsenz und innere Ruhe bewahren



02

BERÜHRUNG

Achtsamkeit in jeder Berührung.



- Sanfter Kontakt zum Ankommen
- Flächenkontakt statt punktuellen Druck
- Langsames, bewussteres Berühren
- Den Körper lesen und erspüren
- Mit Herz und Aufmerksamkeit berühren



03

DRUCK

Der richtige Druck bringt Entspannung.



- Druck langsam aufbauen
- Dem Gewebe Zeit geben
- Individuell anpassen und erspüren
- Tiefenwirkung mit Achtsamkeit
- Niemals gegen den Widerstand arbeiten



04

RHYTHMUS

Der Rhythmus führt in die Tiefe.



- Gleichmäßige, fließende Bewegungen
- Eigener Atem als Taktgeber
- Langsamkeit schafft Vertrauen
- Pausen sind genauso wichtig
- Den Moment fühlen und mitgehen



05

ÜBERGÄNGE

Weiche Übergänge verbinden.



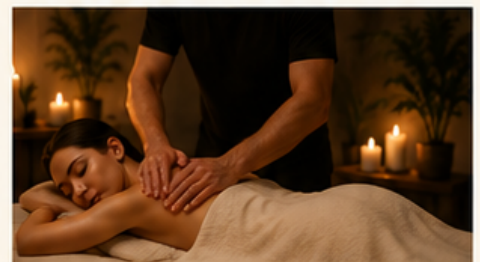
- Sanfte Verbindungen zwischen Griffen
- Übergänge bewusst gestalten
- Nie abrupt enden oder wechseln
- Energie fließen lassen
- Den ganzen Körper als Einheit sehen



06

PRÄSENZ

Deine Energie macht den Unterschied.



- Voll und ganz im Moment sein
- Handy aus – volle Aufmerksamkeit
- Wertschätzende innere Haltung
- Mit Herz, Intuition und Gefühl
- Berührung, die Verbindung schafft



TECHNIK IST WICHTIG. PRÄSENZ IST ALLES.

Wenn dein Herz berührt, wird deine Massage transformieren.



MIT HERZ



MIT ACHTSAMKEIT



MIT PRÄSENZ



MIT WIRKUNG

INNER CODE SYSTEMS | WISSENSWELT TRANSFORMATIONSMASSEGE

SEITE 2 VON 7



INNER CODE
SYSTEMS

★ ★ ★ ★ ★
VERSTEHEN. SPÜREN. HANDELN.

GRIFFE

DIE KUNST DER HEILENDEN BERÜHRUNG



Jeder Griff ist mehr als eine Technik.
Er ist eine Einladung an Körper, Geist und Seele, loszulassen und zu heilen.

01 STREICHUNG

Verbindung & Entspannung



- Sanfte, fließende Bewegungen
- Fördert Entspannung und Vertrauen
- Verbindet Gebende und Empfangende
- Beruhigt das Nervensystem

02 KNETUNG

Lösen & Durchblutung



- Hebt und rollt das Gewebe
- Löst Verspannungen und Blockaden
- Regt die Durchblutung an
- Bringt neue Energie in den Körper

03 DRUCKKREIS

Tiefe & Zentrierung



- Kreisender Druck in die Tiefe
- Löst tiefe Spannungen
- Fördert innere Zentrierung
- Unterstützt den Energiefluss

04 FRIKTION

Lösen & Aktivieren



- Gezielte Reibung mit den Fingern
- Löst tiefe Verklebungen
- Aktiviert das Gewebe
- Fördert Beweglichkeit und Heilung

05 DEHNUNG

Öffnung & Weite



- Sanfte Dehnungen öffnen den Körper
- Lösen Faszien und Spannungen
- Schafft Weite und Leichtigkeit
- Unterstützt natürliche Beweglichkeit

06 HALTUNG & ABSCHLUSS

Ankommen & Integration



- Bewusstes Halten und Ankommen
- Integration der Berührung
- Gibt Sicherheit und Geborgenheit
- Lässt die Wirkung nachklingen



DEINE HÄNDE SIND EIN WERKZEUG DER LIEBE.

Berühre mit Achtsamkeit, führe mit Intuition
und lasse Heilung geschehen.



MIT HERZ



MIT ACHTSAMKEIT



MIT PRÄSENZ



MIT WIRKUNG



INNER CODE
SYSTEMS

★ | ★ | ★ | ★ | ★
VERSTEHEN. SPÜREN. HANDELN.



DIE REISE DURCH DIE RÜCKENMASSAGE

6 STATIONEN FÜR TIEFE ENTSPANNUNG UND NEUE ENERGIE



Die Rückenmassage ist eine Reise.
Jede Station bringt den Körper tiefer in die Entspannung und das Nervensystem in Balance.

01 ANKOMMEN

Verbindung schaffen



- Sanftes Auflegen der Hände
- Den Körper spüren und wahrnehmen
- Atem beruhigen und Präsenz herstellen
- Vertrauen und Sicherheit geben

02 WARM-UP

Den Körper vorbereiten



- Großflächige Streichungen
- Muskulatur sanft erwärmen
- Durchblutung aktivieren
- Körper auf die Massage einstellen

03 LÖSEN

Verspannungen sanft befreien



- Tiefer in die Muskulatur arbeiten
- Verspannungen und Blockaden lösen
- Mit Daumen, Handballen und Fingern
- Alte Spannungen loslassen dürfen

04 FLIESSEN

In den Flow kommen



- Fließende, rhythmische Bewegungen
- Den ganzen Rücken einbeziehen
- Energiefluss harmonisieren
- Körper und Geist entspannen

05 HARMONISIEREN

Tiefe Entspannung integrieren



- Tiefe, langsame Bewegungen
- Nervensystem beruhigen
- Ruhe und Geborgenheit vermitteln
- Energie ausgleichen und stabilisieren

06 INTEGRATION

Nachklingen und Abschließen



- Sanfte Ausstreichungen
- Nachklingen lassen
- Den Moment bewusst integrieren
- Dankbarkeit und Wertschätzung



JEDER RÜCKEN TRÄGT GESCHICHTEN.

Mit achtsamer Berührung helfen wir, sie loszulassen.
Für mehr Leichtigkeit, Energie und Lebensfreude.



MIT HERZ



MIT ACHTSAMKEIT



MIT PRÄSENZ



MIT WIRKUNG



INNER CODE
SYSTEMS

★ ★ ★ ★ ★
VERSTEHEN. SPÜREN. HANDELN.



DIE REISE DURCH DIE TRANSFORMATIONSMASSAGE

6 STATIONEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



Eine ganzheitliche Reise, die dich zurück zu dir selbst führt.
Loslassen. Auftanken. Verwandeln.

01

ANKOMMEN

Verbindung schaffen



- Bewusst ankommen und zur Ruhe finden
- Den Alltag loslassen
- Vertrauen und Sicherheit spüren
- Körper und Atem wahrnehmen

02

LÖSEN & ENTSPANNEN

Blockaden lösen



- Verspannungen und Blockaden lösen
- Muskulatur sanft lockern
- Energieflüsse aktivieren
- Tiefe Entspannung erleben

03

HARMONISIEREN

Energie in Balance bringen



- Körper und Nervensystem ausbalancieren
- Innere Ruhe und Stabilität fördern
- Energie gleichmäßig im Körper verteilen
- Wohlbefinden auf allen Ebenen spüren

04

ÖFFNEN & WEITEN

Herz und Geist öffnen



- Herzraum öffnen
- Emotionen sanft lösen
- Leichtigkeit und Weite spüren
- Raum für Neues schaffen

05

INTEGRIEREN

Heilung und Transformation



- Neue Energie integrieren
- Körper, Geist und Seele verbinden
- Innere Klarheit und Ausrichtung finden
- Transformation auf allen Ebenen erleben

06

ZURÜCK ZU DIR

Gestärkt in dein Leben



- Neue Kraft und Vitalität spüren
- Gestärkt und geerdet zurückkehren
- Mit Leichtigkeit ins Leben gehen
- Du bist wieder bei dir selbst



DIE REISE ENDET, DOCH DIE VERWANDLUNG BLEIBT.

Berührung ist mehr als eine Technik –
sie ist ein Weg zurück zu dir selbst.



MIT HERZ



MIT ACHTSAMKEIT



MIT PRÄSENZ



MIT WIRKUNG

INNER CODE SYSTEMS | WISSENSWELT TRANSFORMATIONSMASSAGE

SEITE 5 VON 7



INNER CODE
SYSTEMS

★ ★ ★ ★ ★
VERSTEHEN. SPÜREN. HANDELN.



TRANSFORMATIONSMASSAGE FÜR DAS GESICHT

6 BEREICHE FÜR AUSSTRAHLUNG, ENTSPANNUNG UND INNERE HARMONIE



Dein Gesicht spiegelt, was du fühlst.

Sanfte Berührung löst Spannungen, aktiviert Energie und bringt deine natürliche Schönheit zum Strahlen.

01



STIRN

Klarheit & Entspannung



- Glättet Stirnfalten und feine Linien
- Löst Spannungen und Kopfdruck
- Fördert Klarheit und Leichtigkeit
- Beruhigt den Geist und das Nervensystem

02



AUGEN & AUGENBRAUEN

Entlastung & Leichtigkeit



- Löst Anspannung um die Augen
- Reduziert Schwellungen und Müdigkeit
- Unterstützt klare Sicht und Ausstrahlung
- Fördert Vertrauen und Gelassenheit

03



WANGEN

Strahlkraft & Vitalität



- Regt die Durchblutung und Lymphflüsse an
- Hebt die Gesichtskonturen sanft an
- Bringt frischen Teint und Lebendigkeit
- Löst emotionale Spannungen

04



MUND & LIPPEN

Ausdruck & Weichheit



- Löst Verspannungen im Kiefer und Mund
- Mildert feine Linien um die Lippen
- Unterstützt natürlichen Ausdruck
- Fördert Leichtigkeit und Lebensfreude

05



KIEFER & NACKEN

Loslassen & Entlastung



- Löst Kiefer- und Nackenspannungen
- Befreit von Zähneknirschen und Druck
- Verbessert Beweglichkeit und Haltung
- Fördert tiefes Loslassen

06



GESAMTES GESICHT

Integration & Ausstrahlung



- Harmonisiert alle Bereiche des Gesichts
- Aktiviert Energie und innere Balance
- Verstärkt deine natürliche Ausstrahlung
- Bringt dich in deine volle Präsenz

SCHÖNHEIT BEGINNT IN DIR.

Berührung, die unter die Haut geht,
lässt dein inneres Licht nach außen strahlen.



MIT HERZ



MIT ACHTSAMKEIT



MIT PRÄSENZ



MIT WIRKUNG



INNER CODE
SYSTEMS

★ ★ ★ ★ ★
VERSTEHEN. SPÜREN. HANDELN.

TRANSFORMATIONSMASSAGE EINE REISE ZURÜCK ZU DIR SELBST

6 SCHRITTE FÜR MEHR VERBINDUNG, LEBENSFREUDE UND INNERE FREIHEIT



Diese Reise führt dich aus dem Alltag zurück in deine Mitte.
Sanfte Berührung, bewusste Aufmerksamkeit und Präsenz
erinnern dich an das, was du wirklich bist.



01



ANHALTEN

Im Moment ankommen



- Den Alltag hinter dir lassen
- Bewusst innehalten und durchatmen
- In den Körper und in den Moment finden
- Dich selbst wieder spüren

02



LOS LASSEN

Spannungen und Belastungen lösen



- Körperliche und emotionale Spannungen lösen
- Altes loslassen, was dich nicht mehr trägt
- Raum schaffen für Leichtigkeit und Klarheit
- Vertrauen in den Prozess entwickeln

03



AUFTANKEN

Neue Energie empfangen



- Neue Energie und Lebenskräfte aktivieren
- Den Körper vitalisieren und nähren
- Inneres Strahlen und Lebendigkeit spüren
- Positive Impulse aufnehmen

04



VERBINDEN

Körper, Geist und Seele vereinen



- Dich mit dir selbst tief verbinden
- Körper, Geist und Seele in Einklang bringen
- Innere Balance und Harmonie erfahren
- Dein Herz öffnen und fühlen

05



ERINNERN

Deine Wahrheit wieder spüren



- Dich an deine Essenz und deine Stärke erinnern
- Klarheit über das, was dir wirklich wichtig ist
- Deinem inneren Kompass vertrauen
- Deine Wahrheit leben

06



INTEGRIEREN

In dein Leben zurückkehren



- Die Erfahrung in deinen Alltag integrieren
- Neue Gewohnheiten und Entscheidungen treffen
- Mit Leichtigkeit und Freude deinen Weg gehen
- Du bist die Veränderung

DU BIST MEHR ALS DU DENKST.

Kehre immer wieder zu dir zurück.
Denn in dir liegt die Kraft für ein erfülltes Leben.



MIT HERZ



MIT ACHTSAMKEIT



MIT PRÄSENZ



MIT WIRKUNG

INNER CODE SYSTEMS | WISSENSWELT TRANSFORMATIONSMASSAGE

SEITE 7 VON 7