



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 | WISSENSWELT TRANSFORMATIONSMASSEGE

SEITE 4 VON 7