

Über mich

Ich bin 1980 geboren und mittlerweile selbst 3-fache Mädchen-Mama.

Ich bin tief davon überzeugt und habe selber erfahren, wie nutzbringend und wohltuend Massagen für Menschen und gerade auch Kinder und Babys sein können.

Diese Erfahrungen habe ich mit einer staatlich zugelassenen Prüfung professionell untermauert und freue mich über die Möglichkeit, gelerntes und erfahrenes Wissen weitergeben zu dürfen.



Preise

30 Min.	20€
60 Min.	40€
90 Min.	60€
120 Min.	80€

Baby-/ Frühchenmassage 70€
(5 x 60Min., wöchentlich, auch Einzeltermine buchbar)

Vor dem ersten Termin erfolgt eine Abklärung von Kontraindikationen, d.h. von Faktoren, die aus medizinischer Sicht gegen eine gesundheitsfördernde Massage sprechen könnten.



Judith Bosch

Fachpraktikerin für Massage, Wellness, Prävention
Unterstr. 58 | 42929 Wermelskirchen

Mobil: 0170-9290018
kontakt@judithbosch.de

Termine gerne nach telefonischer Vereinbarung
(gerne auch per WhatsApp oder SMS)

Judith Bosch

Massage // Wellness // Prävention



Frauen

Familie

Schwangerschaft

Nach der Schwangerschaft

Babys/Frühchen

Kinder



Massage für Frauen

Für Frauen gibt es viele, viele Anlässe, eine Massage zu genießen:

- Hilfe z. B. bei Wassereinlagerungen, Verspannungskopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Regelschmerzen, Wechseljahren
- Begleitung bei Ernährungsumstellung, Heilfasten etc.
- Körperbewusstsein erfahren
- Sportmassage
- Stresssymptomen entgegenwirken
- Termine gemeinsam mit Freundinnen (natürlich inklusive Sekt-Paket, falls gewünscht)
- eine Pause vom Alltag und den 1000 Herausforderungen, die darin bewältigt werden wollen



Massage für die Familie

- für die ganze Familie buchbar
- die Kinder dürfen essen, trinken, spielen, bekommen von den Eltern vorgelesen, ...
- die Massagezeit wird zwischen den einzelnen Familienmitgliedern aufgeteilt
- ein wunderbares Erlebnis, das die Zusammengehörigkeit und das Miteinander der Familie bestärkt oder einfach nur Spaß macht



Schwangerschaft – Massage / Lymphdrainage

- Lösung von Muskelverspannungen
- Entlastung von Bändern und Gelenken
- Anregung des Kreislaufes und dadurch verbesserte Durchblutung der Plazenta
- Anregung des Lymphabflusses (z. B. bei Wassereinlagerungen in den Beinen)
- Linderung bei Symptomen wie z. B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen und allgemeiner Unruhe
- Tiefenentspannung



Nach der Schwangerschaft – Massage / Lymphdrainage

- Bessere Durchblutung des Körpers, Unterstützung in der Rückbildung und auch in der Milchbildung
- Lösung von Muskelverspannungen
- Abtransport von Wasser und Stoffwechselendprodukte (Schlacken)
- Stärkung des Immunsystems durch Abtransport von Krankheitserregern
- Versorgung der Haut mit Nährstoffen
- Ruhe, Tiefenentspannung und Wohlbefinden



Babymassage * Kurse fortlaufend, Termine gerne auf Anfrage

- Bestätigung und Stärkung der Beziehung zum Baby durch intensives gegenseitiges Kennenlernen zwischen Eltern und Kind
- Ruhe, Ausgeglichenheit, positive Auswirkung auf das Schlafverhalten
- Anlegen von Selbstbewusstsein, Beziehungs- und Liebesfähigkeit
- Frühchen nehmen schneller an Gewicht zu und entwickeln sich besser
- Stärkung der Vater-Kind-Bindung
- Verbesserung der Motorik und Körperwahrnehmung



Kindermassage (3-15 Jahre)

- Hilfe bei Schulstress, Prüfungsangst, Freizeitstress
- Unterstützung bei sportlichen Herausforderungen
- Vermittlung von Ruhe bei hektischem Alltag im Kindergarten
- Belohnung für etwas besonders Gelungenes
- Gutschein für z. B. Geburtstag, ...

* Kindermassagen nur in Anwesenheit einer erwachsenen Begleitperson