



MASSAGE
@
PILATES BERN



Massage @Pilates Bern

Einmal die Pausentaste drücken und dir Zeit für dich selbst schenken, um zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen. Eine Massage wirkt da Wunder.

Bei Pilates Bern kommst du – neben der klassischen Massage – in den Genuss unterschiedlicher Massagetechniken wie Esalen, Lomi-Lomi, Thai oder Schwangerschaft, die Jasmin jeweils individuell auf dich abstimmt. Inklusive Vorgespräch dauert eine Massage 75 Minuten und kostet CHF 140 pro Termin.

Eine Massage bei Jasmin ist wohltuend, fördert die Entspannung und kann unterstützend sein bei

- Becken- und Ischiasschmerzen
- Spannungskopfschmerzen und Migräne
- Schulter- und Nackenverspannungen
- Rückenschmerzen
- Allgemeine Muskelverhärtungen und -schmerzen
- Schlafstörungen und Stress
- Schwangerschaftsbeschwerden und Rückbildung

Die Massagen finden an der Sickingerstrasse 5 in 3014 Bern statt.

Anmeldung

Jasmin Schlupe

079 7756226

info@insideoutside.ch

www.pilates-bern.ch/massage

