

# Kombi-Paket

Massageangebote für gezielte Entspannung



PHYSIO AKTIV & PHYSIO 4 KIDS

Physiotherapie in Ottersberg

## Ideal kombinierte Massageformen

Unsere Kombi-Pakete verbinden verschiedene Massageformen, um gezielte Verspannungen zu lösen und gleichzeitig eine tiefe Entspannung zu erreichen. Je nach Beschwerdebild oder gewünschtem Schwerpunkt können Rücken, Nacken, Füße, Beine oder der gesamte Körper behandelt werden.

## Unsere Kombi-Pakete

### Rücken + Füße

55,- €

Der meist belastete Bereich, der Rücken, wird mit der Wirkung der Fußreflexzonenmassage verbunden.

**Ablauf:** 60 Minuten: 30 Minuten intensive Rücken-Nacken-Massage, gefolgt von 20 Minuten Fußreflexzonenmassage.

**Wirkung:** Löst Spannungen im Oberkörper und aktiviert über die Fußmassage den gesamten Organismus.

### Rücken + Schröpfen

55,- €

Eine gezielte Kombination zur Schmerzlinderung und Lockerung tiefer liegender Gewebeschichten.

**Ablauf:** 60 Minuten: 40 Minuten klassische Massage und 20 Minuten Schröpfen.

**Wirkung:** Das Schröpfen erzeugt einen Unterdruck, der die Durchblutung in tieferen Gewebeschichten intensiv fördert und Verklebungen lösen kann.

### Hot Stone + Aromaöl

60,- €

Diese Behandlung nutzt die Tiefenwärme der Steine und die sanfte Textur des Öls.

**Ablauf:** 70 Minuten: 30 Minuten Hot-Stone-Massage, vor allem am Rücken, gefolgt von 40 Minuten klassischer Ganzkörper-Aromaölmassage.

**Wirkung:** Die Wärme der Steine dringt tief in die Muskelschichten ein und macht die anschließende Ölmassage besonders wirkungsvoll.

**Nacken-Schulter-Kopfmassage****50,- €**

Besonders geeignet für Menschen, die viel am Schreibtisch arbeiten und unter Kopfschmerzen oder Verspannungen im oberen Körperbereich leiden.

**Ablauf:** 40 Minuten: 20 Minuten Nacken-Schulter-Massage und 20 Minuten Kopf- und Gesichtsmassage.

**Wirkung:** Löst gezielt Blockaden im Nacken-Schulter-Bereich und sorgt durch die Kopfmassage für eine unmittelbare Entspannung.

**„Leichte Beine“****50,- €**

Lymphdrainage kombiniert mit Fußmassage. Besonders geeignet bei schweren Beinen oder nach langen Flugreisen beziehungsweise langem Stehen.

**Ablauf:** 50 Minuten: 30 Minuten sanfte manuelle Lymphdrainage und 20 Minuten Fußmassage mit kühlendem Balsam.

**Wirkung:** Fördert den Lymphfluss und lässt die Beine sich spürbar leichter anfühlen.

**Ayurveda-Massage****70,- €**

Eine Massage zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

**Ablauf:** 1,5 Stunden: Der gesamte Körper wird mit viel warmem Kräuteröl ausgestrichen.

**Wirkung:** Hilft dabei, Verspannungen zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen.

**Faszienmassage + Kopf- und Gesichtsmassage****55,- €**

Eine Kombination aus intensiver Faszienbehandlung und entspannender Kopf- und Gesichtsmassage.

**Ablauf:** 60 Minuten: 40 Minuten Faszienmassage und 20 Minuten Kopf- und Gesichtsmassage.

**Wirkung:** Kann bei chronischen Rücken- und Nackenschmerzen zur Schmerzlinderung beitragen, die Durchblutung fördern und durch die Kopfmassage für sofortige Entspannung sorgen.

## Preisübersicht

Angebot	Dauer	Preis
Rücken + Füße	60 Min.	55,- €
Rücken + Schröpfen	60 Min.	55,- €
Hot Stone + Aromaöl	70 Min.	60,- €
Nacken-Schulter-Kopfmassage	40 Min.	50,- €
„Leichte Beine“	50 Min.	50,- €
Ayurveda-Massage	1,5 Std.	70,- €
Faszienmassage + Kopf- und Gesichtsmassage	60 Min.	55,- €

**Hinweis:** Die Angebote dienen der Entspannung, Lockerung und Unterstützung des Wohlbefindens. Welches Kombi-Paket am besten passt, kann individuell nach Beschwerdebild und gewünschtem Behandlungsschwerpunkt abgestimmt werden.

**Die Angebote sind gültig bis zum 15.09.2026**

## Kontakt

**Praxis**    PHYSIO AKTIV & PHYSIO 4 KIDS  
**Adresse**    Am Damm 8a, 28870 Ottersberg  
**Telefon**    04205 439990  
**Website**    [www.physiotherapie-in-ottersberg.de](http://www.physiotherapie-in-ottersberg.de)

Dieses Informationsblatt stammt von PHYSIO AKTIV & PHYSIO 4 KIDS · Physiotherapie in Ottersberg.