



Eine sanfte Massage mindert Stress, löst Spannungen, sorgt für Glücksgefühle und kann sogar Schmerzen lindern. Der bekannte Massage-Therapeut Larry Costa zeigt in diesem Buch, worauf es bei Massagetechniken ankommt und wie über fünf Millionen hochsensibler Sinneszellen darauf warten, Berührungen zu empfangen. Dabei kann man sich von der vom Autor selbst entwickelten Ganzkörpermassage inspirieren lassen oder lernen, wie man Teilmassagen am eigenen Körper durchführen kann. Alle Griffe werden in Schritt-für-Schritt-Sequenzen dargestellt und ausführlich erläutert.

Angefangen mit medizinischen Hinweisen und Tipps für das nötige Zubehör finden sich in diesem Buch aber nicht nur klassische Heilmassagen, mit denen sich gesundheitliche Probleme wie Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Rückenleiden und Schlafprobleme lindern lassen. Verschiedene Wellnessmassagen, bei denen u.a. ätherische Öle, Lotionen und sogar Rosenblätter zum Einsatz kommen, tun dem Körper ebenfalls Gutes und tragen zur Entspannung bei. Ein eigenes Kapitel ist dem Thema Selbstmassage gewidmet: Hier erfährt man, wie man selbst gegen müde Füße und Beinkrämpfe vorgehen kann. Larry Costa gibt darüber hinaus wertvolle Hinweise, auf welche Kriterien man bei der Auswahl eines Massagetherapeuten achten sollte.

Larry Costa ist einer der gefragtesten Massage-Therapeuten in New York und hat sich dort als „Masseur der Stars“ einen Namen gemacht. Zu seinen prominenten Kunden zählen Uma Thurman, Gwyneth Paltrow und John Travolta. Der frühere Inhaber des Wellnesscenters Life is Beautiful im New Yorker Stadtteil Soho war als Berater an zahlreichen erfolgreichen Spa-Projekten beteiligt. Daneben gehörte er zwei Jahre lang dem medizinischen Stab des Footballteams der Miami Dolphins an. Heute betreibt Larry Costa das Wellnesscenter The Parlor in New York. Artikel über ihn und seine Arbeit erschienen in vielen Zeitungen und Zeitschriften, darunter The New York Times, Cosmopolitan und Glamour.

ISBN
160 Seiten, 185 x 237 mm
über 400 Fotos u. Ill.
€ 0,00 (D) / € 10,30 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.