

24 weekend

Mmmmmmmh ... Massage

Massage løsner op, dulmer smerter, varmer kroppen igennem og er generelt bare lækker selvforkælelse i efterårsmørket. Flere steder er det muligt at bestille en massagetid med kort varsel eller simpelthen bare at 'droppe ind' fra gaden og få den første ledige tid. Og så kan du jo overveje, om det skal være traditionel massage, eller om du vil smøres ind i chokolade eller have varme lavasten på kroppen. Her er en guide til efterårsmassage til forskellige behov

Af Kristina Parkov

VELVÆRE OG SMERTELINDRING

Nakkemassage, fysiurgisk massage, dybdemassage, healingmassage, graviditetsmassage eller - sågar - parmassage. Uanset om du har brug for smertelindring eller velvære, kan du droppe ind på klinikken i din frokostpause, hvis du skulle blive akut 'massagetrængende'. Vil du have fat i en specifik behandler eller en af de lange wellnessbehandlinger, kræver det dog, at du er i forholdsvis god tid. Priser fra 338 til 885 kroner.

Solar Plexus, Studiestræde 43, kælderens, 1455 København K. Telefon: 33 15 00 66
Solplex.dk

ÆGTE THAIMASSAGE

Thaimassage er en 2.500 år gammel tradition og udføres - i modsætning til traditionel kropsmassage - uden brug af olier. Den er i Danmark nok bedst kendt som den type massage, man som turist får på strandene i det sydlige Thailand. Hvis der ikke er råd til en

Thailandstur, kan du smutte til Frederiksberg og vælge mellem thai-, fod- og fysiurgisk massage. Der er mulighed for 'drop in' eller tidsbestilling via e-mail og telefon.

Ananas Wellness Frederiksberg, Roarsvej 13, 2000 Frederiksberg
Telefon: 36 99 13 16. Frberg.dk

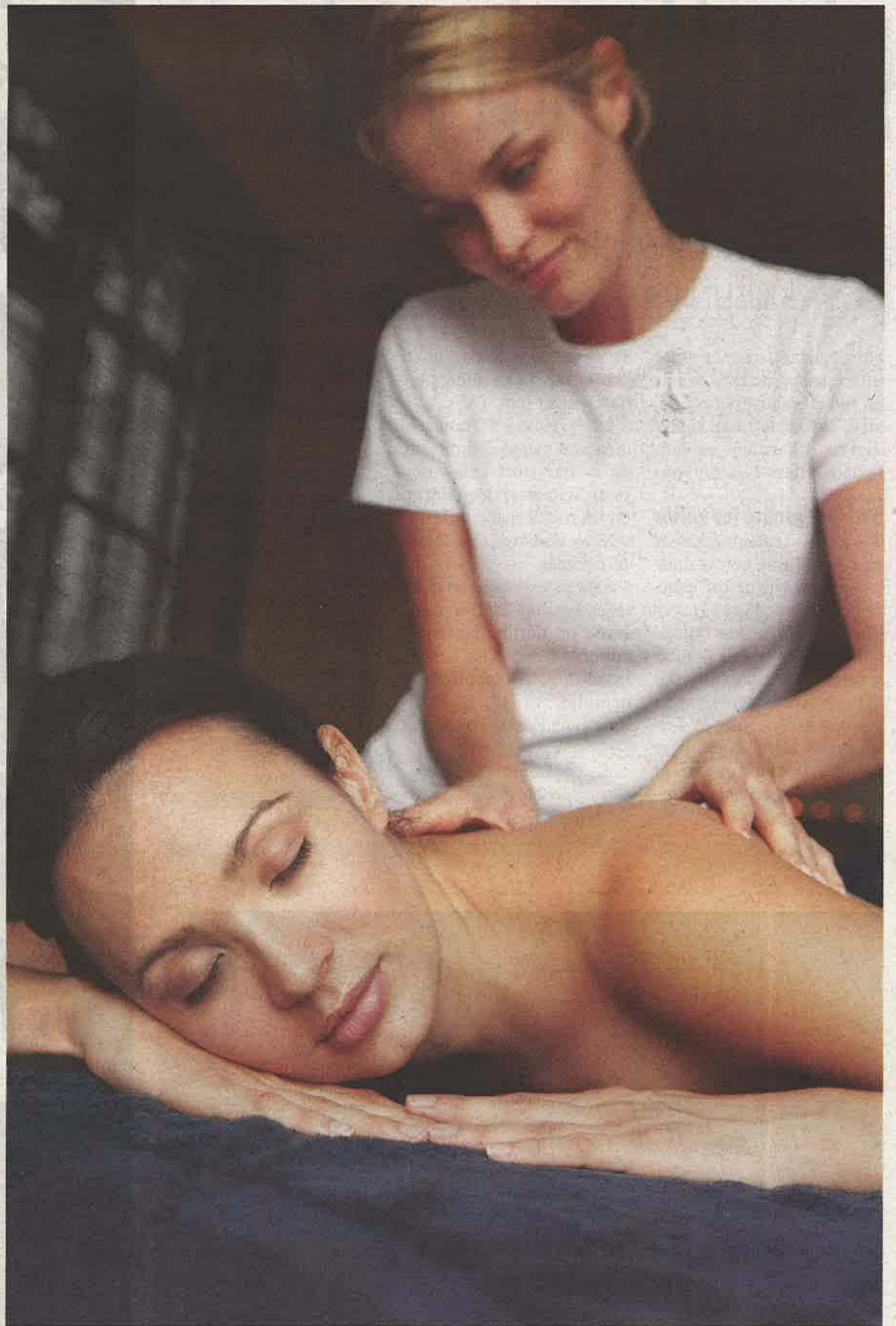
FOR DEM MED SKADER

Hos San Sabai i Aarhus er behandlerne specialiseret i smertebehandling, sportsskader og museskader. Men det er også muligt at få en afslappende krops- eller fodmassage. San Sabai holder til i nyistandsatte lokaler isoleret fra byens stress og jag. San Sabai laver også skønhedsbehandlinger som manicure og pedicure, og der er mulighed for online booking.

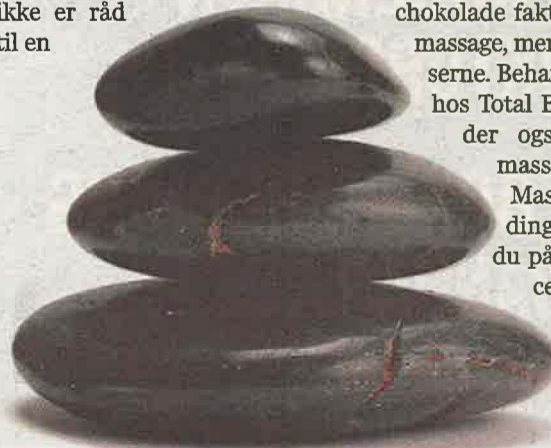
San Sabai Wellness
Ny Banegårdsgade 45, baghuset,
8000 Aarhus C. Telefon: 32 14 67 99
Sansabai-wellness.dk

CHOKOLADE OG VARME STEN

Ud over at smage fantastisk kan chokolade faktisk også bruges til massage, mens den påvirker senerne. Behandlingen kan købes hos Total Bodyzone i Odense, der også har traditionel massage og Hot Stone Massage - en afspændingsbehandling, hvor du på kroppen får placeret varme lavasten - på programmet.



AFSLAPNING Med chokolade, uden olie, med olie, på et leje af varme sten ... Massage findes i et utal af varianter, og selv de thailandske og amerikanske har fundet vej til de danske klinikker. Foto: Colourbox



Total Bodyzone, Rugårdsvej 242,
5210 Odense NV. Telefon: 29 26 09 56
Total-bodyzone.dk

KOLDE OG VARME STEN

Stenene, som bruges til LaStone massage, er oprindeligt lavasten, som er vasket flade og bløde i Tucsonfloden i USA. Hot Stone er en variant af LaStone, men LaStone er den 'originale' massageform med sten på kroppen. Massagen med kombinationen af varme og kolde

sten foregår på et leje af varme, flade sten. Der er også mulighed for fysiurgisk og Herbal Ball Massage.

LaStone Terapi, Boulevarden 44,
9000 Aalborg. Telefon: 25 14 88 18
Lastone-terapi.dk

redaktion@24timer.dk