

## Prisliste 2020

---

Priser indtil kl. 18 / efter kl. 18 :

Delmassage 30 min	300,00 / 350,00
Delmassage 60 min	499,00 / 549,00
Hel massage	649,00 / 699,00
1 KST behandling	499,00 / 549,00
1 Laserbehandling	300,00 / 350,00

**Zonetillæg for ude behandling:**  
(medbringer briks)

Efter kilometer takst 5,00 / km

Telefontid bedst mellem  
kl. 9 og 11

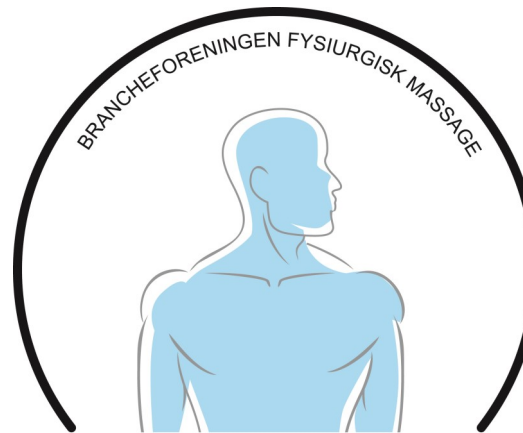
På Tlf. 56 14 33 69 / 4031 1438

**Klinikkens åbningstider:**

Mandag kl. 9.00 til 20.00  
Tirsdag kl. 9.00 til 16.00  
Onsdag kl. 9.00 til 20.00  
Torsdag kl. 9.00 til 20.00  
Fredag kl. 9.00 til 16.00

Forkæl dig selv eller  
andre:

Gavekort  
Firma ordning  
Ude behandling



**bfm1992.dk**

**Helse Massage**

Benny Hansen  
Litorinaparken 164  
2680 Solrød Strand

Telefon: 56 14 33 69  
Mobil 40 31 14 38

E-mail: email@helse-massage.dk



**Helse-massage.dk**



Afspændingsmassage  
Laserterapi  
Kranio-Sakral terapi  
MMT

Benny Hansen

Tlf. 40 31 14 38

email@helse-  
massage.dk

# Helse Massage tilbyder

## Afspændingsmassage:

Denne massage giver dig mulighed for at opnå naturlig afspænding.

Slip spændingerne og stresset, som sidder i din krop og i dit sind og bliv klar til at møde dagligdagens udfordringer på et nyt grundlag.

Massagestilen er karakteristisk ved lange, rolige strøg. Alle sansecellerne i huden mættes og får kroppen til at slappe af.

Smertelindring: Massage påvirker det centrale nervesystem, så kroppen danner smertelindrende stoffer.

Energistrømmene: Ifølge den østlige filosofi skaber massagen en bedre balance i kroppens energistrømme og helbreder dermed sygelige tilstande.

Varighed: Del massage ca. 1 time.  
Hel massage ca. 1½ time.



## Laserterapi:

Laser er lys/energi som behandler 6-7 cm ned i området, der bliver behandlet. Siden 1995 har jeg i min praksis arbejdet med laserterapi. Laser er i dag et almindeligt behandlingstilbud ved bl.a. idrætsskader. Der behandles med en håndholdt laser på det skadede område og de nærmeste omgivelser.

Skaderne bør behandles hurtigst muligt efter deres opståen. Behandlingen kan, med få undtagelser, starte straks.

Varighed: Laserbehandling ca. 45 min.

## Kranio-Sakral Terapi:

Navnet KRANIO-SAKRAL betyder  
Kranio = hjerneskallen  
Sakral = korsbenet

Kranio-Sakral systemet består af kraniet, rygsøjlen, korsbenet og halebenet.

Inden i disse knogler er centralnervesystemet. Det består af hjernen, rygmarven og rygmarvsnerverne.

Her udenom er der hjernevæske (cerebrospinalvæske), membraner, bindevæv og muskler. Denne væske virker som en hydraulisk støddæmper for at beskytte hjernen. Væsken er også nødvendig for at hjerne-cellerne kan få næring og udskille affald. Det er nødvendigt for funktion, at Kranio-Sakral systemet fungerer optimalt.

## Hvordan foregår behandlingen ?

På specielle steder på hoved, nakken, og korsbenet anvender Kranio-Sakral Terapeuten et meget let, 5 grams tryk ( som vægten på et A4 papir ). Klienten ligger på ryggen med tøjet på. Det er behageligt at modtage behandlingen. Man oplever en dyb form for afspænding, ligesom når man er i en behagelig, næsten søvn-tilstand og drømmer, men er bevidst om omgivelserne og slapper af.

Varighed: KST Behandling ca. 1 time

## Mørkeberg Muskel Terapi:

Mørkeberg Muskel Terapi, MMT tager udgangspunkt i flere forskellige behandlingsformer. Henning Mørkeberg udviklede derfor denne terapi-form som et supplement til traditionel zoneterapi, massage og muskelterapi.

MMT er opbygget over kendskab til zoneterapi herunder de kinesiske diagnose metoder, meridianlære, 5-elementteori, organ-muskel relationer samt kendskab til muskler, knogler og afhængigheden af nervebanerne (Praxis Vertebralis) og kredsløbet. Derudover inddrager MMT også principper fra kranio sakral terapi. Symptom behandling kan forekomme, men årsagen til skaden/traumet skal findes hurtigst muligt og behandles.

Behandling med fysiurgisk massage er effektiv og populær, men kan desværre være meget nedslidende for behandleren. I Mørkeberg Muskel Terapi systemet anvendes nogen massage, men med hovedvægten på "hold på" og berøring af musklerne og på deres udspring og fæster samt kendskab til musklernes funktion. Hermed afslappes muskelfibre og blodgennemstrømningen tillader oprensning og afsætning af ny energi til musklen, som genvinder sin funktion.

Alle behandlinger indeholder afspændingsteknik og åndedrætsøvelser. Der vil ofte blive anvendt trigger punkter under behandlingen.