



Im Einklang leben

Möchten Sie wieder schmerzfrei, entspannt und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen?

Ich begleite Sie dabei, körperliche Beschwerden zu lindern, Stress abzubauen und wieder in Einklang mit sich selbst zu kommen. Durch die Kombination aus Heilmassage, CranioSacraler Therapie und energetischer Arbeit entsteht ein ganzheitlicher Zugang, der Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht.

Für mehr Wohlbefinden.

Für mehr Balance.

Für Ihr Leben im Einklang.

Ausbildungen

- Heilmasseurin
- med. & gewerbliche Masseurin
- dipl. Humanenergetikerin
- ärztl. geprüfte Aromatologin
- Schmerztherapie Liebscher & Bracht
- Cranio Sacrale Therapie nach Upledger

Preise

Bei den hier angegebenen Preisen handelt es sich um einen Auszug. Weitere Informationen finden Sie online unter sabine-gruenling.at

Heilmassage | ab 50 €

Wohlfühl- /Klassische-Massage | ab 70€

Lymphdrainage | ab 50€

Fußreflexzonen-Massage | 50€

Kombinationen Heilmassage + | ab 70€

Premium Wohlfühl-Massage + | ab 70€

Cranio Sacrale Körperarbeit | ab 80€

Aromaöl-Massage | ab 85€

Holistic Pulsing | ab 50€

Klangschalen-Massage | ab 50€

Für verordnete Heilmassagen übernehmen die Krankenkassen einen Teil der Behandlungskosten. Weitere Details dazu finden Sie unter Infos auf der Website.



Impressum: © Mag.^a (FH) Sabine Grünling
Fotos: Stefan Schauhuber

Massage Praxis
Sabine Grünling
Lacknergasse 83 / 3
1180 Wien

Heilmassage – Cranio – Energetik



Mag.^a (FH)

Sabine Grünling

Termine nach Vereinbarung

+43 670 652 37 27

oder online unter:

sabine-gruenling.at



(Heil)Massage



Die (Heil-)Massage ist eine bewährte Methode, um körperliche Beschwerden zu lindern und gleichzeitig tiefgehende Entspannung zu fördern. Durch gezielte Griffen werden Muskeln gelockert, die Durchblutung angeregt und der Lymphfluss unterstützt. Verspannungen können sich lösen, Schmerzen reduziert werden und ein neues Körpergefühl entsteht.

Ergänzend zur Heilmassage biete ich auch unterstützende Anwendungen wie Wärmetherapie (Moor- und Paraffinpackungen) sowie Softlaser-Behandlungen (Low-Level-Lasertherapie, LLLT) an. Diese können die Durchblutung fördern, die Muskulatur entspannen und Regenerationsprozesse im Gewebe unterstützen. So entsteht Raum für Regeneration, Entlastung und neue Energie.

Hinweis: für verordnete Heilmassagen übernehmen die Krankenkassen einen Teil der Behandlungskosten.

Behandlungsarten:

- Klassische Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Wohlfühl-Massagen
- Wärme-Therapien (Moor- und Paraffin)
- Softlaser-Behandlung
- Schröpfen
- Fussreflexzonen-Massage, etc.



NEU!

CranioSacral Therapie

Die CranioSacral Therapie nach Upledger ist eine sanfte, manuelle Methode, die ihren Ursprung in der Osteopathie hat. Mit feinen Berührungen wird das craniosacrale System – bestehend aus Schädel, Wirbelsäule und Kreuzbein – unterstützt und harmonisiert. Diese Arbeit kann das Nervensystem beruhigen, Spannungen lösen und die Selbstregulation des Körpers fördern.

Besonders wohltuend wirkt sie bei:

- Stress und innerer Unruhe
- Verspannungen und Schmerzen
- Schlafproblemen
- Erschöpfung

Ziel ist es, den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu begleiten, in dem Heilung auf natürliche Weise geschehen kann.

Energetik & Aromatologie



Die energetische Arbeit unterstützt dabei, Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen. Durch verschiedene Methoden werden Blockaden gelöst, der Energiefluss angeregt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Ein besonderer Bestandteil meiner Arbeit ist die Anwendung hochwertiger, naturreiner ätherischer Öle. Diese können auf körperlicher und emotionaler Ebene wirken und die Behandlungen auf sanfte Weise unterstützen. Mein Ziel ist es, Ihnen nicht nur Entspannung zu ermöglichen, sondern auch Impulse für mehr Wohlbefinden im Alltag mitzugeben – ganz im Sinne von „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Behandlungsarten:

- Aromaöl-Massagen (Raindrop Technique®)
- Holistic Pulsing
- Klangschalen-Massage
- Hot Stone Massage, etc.

