



*Gönnen Sie sich und Ihrem Körper eine Auszeit - Entspannen, erholen und regenerieren Sie sich  
im Pansee Thai Spa und Massage Studio am Marktplatz  
direkt im Herzen von Oberkirch*

## **Newsletter 2021 - 1**

### **Liebe Kunden, Freunde und Bekannte,**

*Das Warten hat ein Ende – Die Pandemie noch nicht. Dennoch dürfen wir ab Montag den 08.03.21 wieder öffnen und euch mit unseren Angeboten zu Verfügung stehen.*

*Die AHA+L+C Regeln gelten weiterhin. Wenn wir uns alle daran halten sollte es keine Probleme geben. Wir haben die Pause genützt und einige Neuerungen für Sie. Nachfolgend ein kleiner Überblick. Weitere Informationen finden in unserer Preisliste auf der Homepage.*

*Wir freuen uns mit unserem neuen Angebot auf Sie! - Supaporn Kaewdu und Thomas Müller*

**Ab Montag 08.03.2021 haben wir wieder für Sie geöffnet.**  
Termine können Sie telefonisch oder online vereinbaren

### **Neu in unserem Studio:**

#### ***Tok Sen Massage*** (Hammermassage)

Traditionelle Massage aus dem Norden Thailands dem ehemaligen Königreich Lan Na Thai (Lanna), der heutigen Region um Chiang Mai.

Die Massage mit Hammer und Holzmeißel, die nicht schmerzhaft ist, ist die Massage der Landbevölkerung nach der harten und anstrengenden Arbeit auf den Reisfeldern.

Ideal für alle die hart, körperlich schwer oder einseitig arbeiten und stärkere Verspannungen im Körper haben.

***Auf den folgenden Seiten beschreiben wir Ihnen diese Massage.***

#### ***Wellnessbereich***

Wir bieten Ihnen eine Infrarot Wärmekabine und Dusche.

In Kombination mit verschiedenen Massagen bieten wir verschieden Spa Angebote an; von der einfachen Kombination Infrarot Wärmekabine mit Teilmassage bis zum Dream Day

#### ***Crosstrainer***

Unser Crosstrainer steht Ihnen zur Verfügung, wenn Sie etwas für Ihre Ausdauer und Kondition tun wollen.

*Gönnen Sie sich und Ihrem Körper eine Auszeit - Entspannen, erholen und regenerieren Sie sich  
im Pansee Thai Spa und Massage Studio am Marktplatz  
direkt im Herzen von Oberkirch*





*Gönnen Sie sich und Ihrem Körper eine Auszeit - Entspannen, erholen und regenerieren Sie sich  
im Pansee Thai Spa und Massage Studio am Marktplatz  
direkt im Herzen von Oberkirch*

### **Tok-Sen Massage** (Klopf oder Hammer-Massage)

Tok-Sen ist ein Juwel der Thaimassage. Sie ist eine besondere Art der Massage, eine energetische Heilmethode und eine rhythmische Massage die seit über dreitausend Jahren vor allem im Norden Thailands, dem ehemaligen Königreich Lan Na Thai, der heutigen Region um Chiang Mai, angewendet wird. Noch heute wird diese Form der Massage in den Familien der Reisbauern am Abend, wenn sie von ihrer schweren, anstrengenden und einseitig körperlich beanspruchenden Arbeit nach Hause kommen angewendet, um den anstrengenden Tag ausklingen zu lassen, die beanspruchte Muskulatur zu lockern und einen Zustand der körperlichen und geistigen Entspannung zu erreichen. Die Art und Weise der Behandlung wurde und wird heute noch größtenteils mündlich von Generation zu Generation weitergegeben.

„Tok“ bedeutet Klang (heiliger Klang), welcher durch das rhythmische Klopfen mit einem Hammer (Chon) auf den auf der Muskulatur aufliegendem Meißel (Lim) erzeugt wird.

„Sen“ (Sip Sen) sind die 10 Energielinien des Körpers, welche den Meridianen entsprechen.

Bei dieser Massage wird die Muskulatur entlang ausgewählter Energielinien (Sen-Linien, ähnlich den Meridianen) mit verschiedenen Holz-Meißeln aus thailändischem Hartholz und einem Hammer durch leichtes rhythmisches Klopfen behandelt. Diese Art der Massage ist nicht etwa schmerzhaft, wie sie den Anschein macht, im Gegenteil. Es ist eine sehr sanfte und wohltuende Form der Thaimassage. Das rhythmische Klopfen sowie die Vibrationen im Körper entspannen auch den Geist sehr effektiv, so dass Tok Sen auch sehr effektiv zur Stressreduktion und Entspannung beiträgt. Das rhythmische Abklopfen der Linien und die besondere Akustik des Klopfens dringt sehr tief ins Gewebe ein und versetzt dieses in feine Schwingungen. Muskeln, Sehnen, Bänder, Faszien, Gelenke, Triggerpunkte und der gesamte zwischenzellulären Raum werden erreicht. Das bewirkt die Auflösung von Blockaden, der Empfänger entspannt und Schmerzen können gelindert werden, Muskelverspannungen und Verhärtungen gelöst oder gar beseitigt.

Bei der Massage ist nicht nur das Klopfen wichtig, sondern auch das Tempo und der Druck der Anwendung. Meistens gilt der Rhythmus von drei Schlägen, eins, zwei, drei und wieder eins, zwei, drei. Die unterschiedlich geformten Werkzeuge werden für verschiedene Anwendungsgebiete und Körperkonditionen und -regionen gebraucht. Bei der Tok Sen Massage werden die Finger genutzt, um einen Bereich abzutasten, ob er noch zu fest ist und weitere Tok Sen Anwendungen benötigt.

Unterstützt wird die Tok Sen Massage durch eine tief einwirkende Thai-Druckpunkt-Massage.

Tok Sen ist völlig ungefährlich und kann sogar bei Kindern und schmerzempfindlichen Personen angewendet werden.

Die traditionelle asiatische Heil-Techniken wurden seit Jahrhunderten überliefert und behaupten neben der modernen Medizin ihren Platz. Sie werden inzwischen auch von konventionellen, westlichen Ärzten akzeptiert.

***In Thailand wird Tok Sen an Universitäten gelehrt und medizinisch zur Schmerztherapie oder zur Förderung des Bewegungsapparates eingesetzt.***

*Gönnen Sie sich und Ihrem Körper eine Auszeit - Entspannen, erholen und regenerieren Sie sich  
im Pansee Thai Spa und Massage Studio am Marktplatz  
direkt im Herzen von Oberkirch*





*Gönnen Sie sich und Ihrem Körper eine Auszeit - Entspannen, erholen und regenerieren Sie sich  
im Pansee Thai Spa und Massage Studio am Marktplatz  
direkt im Herzen von Oberkirch*

Erstaunlich ist die Effizienz, mit der selbst stärkste Verspannungen ohne die sonst üblichen, schmerzhaften ‚Eingriffe‘ der Physiotherapeuten nachhaltig aufgelöst werden können. Das pulsierende Stimulieren der Meridiane regt den Chi Fluss an und bringt das gesamte System im Sinne ganzheitlichen Handelns wieder mehr ins Gleichgewicht.

**Folgende positive Wirkungen können mit der Tok Sen Massage erzielt werden:**

- Löst hartnäckige Blockaden und Muskelverspannungen.
- unterstützt die Entgiftung des Körpers
- hilft bei Schlafstörungen
- hilft bei Kopfschmerzen
- fördert Wohlbefinden und Entspannung
- Stressreduzierend und sehr meditativ

**Die Tok Sen Massage eignet sich für/bei:**

- Körperlich schwer arbeiteten Menschen und Sportler
- Muskelbeschwerden, Verspannungen und Verhärtungen
- steifen und müden Muskeln
- körperlichen Schmerzen aufgrund ungesunder Körperhaltung
- schmerzhaften Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems
- Gelenkschmerzen (Knie, Hüfte, Schulter, Knöchel)
- Bandscheibenproblemen, Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen (Migräne, Spannungskopfschmerz), Nackensteifheit
- Fibromyalgie
- Rheuma
- Energieblockaden
- Blutkreislaufproblemen
- Nervenproblemen
- ... oder einfach "nur" zur Entspannung

**Die Tok Sen Massage ist nicht geeignet für:**

- Schwangere
- Menschen mit Bluthochdruck

*Gönnen Sie sich und Ihrem Körper eine Auszeit - Entspannen, erholen und regenerieren Sie sich  
im Pansee Thai Spa und Massage Studio am Marktplatz  
direkt im Herzen von Oberkirch*

