



MANDY  
MITTELSTÄDT  
Spannungen lösen.

# Mama Glück

Sanfte Berührungen für  
mehr Wohlbefinden

[mandy-mittelstaedt.com](http://mandy-mittelstaedt.com)

# MASSAGEN FÜR SCHWANGERE, MÜTTER UND KINDER

## Sanfte Berührungen für mehr Wohlbefinden

In der Schwangerschaft ist das körperliche und seelische Wohlbefinden ganz besonders wichtig. Durch die zunehmende Belastung der Muskulatur und die hormonelle Umstellung des Körpers kann es beispielsweise zu Verspannungen, der Entstehung von Schmerzpunkten im Rückenbereich oder schweren Beinen kommen.

Schwangerenmassagen sind speziell auf die körperlichen und psychischen Bedürfnisse werdender Mütter zugeschnitten. Ruhige und muskelorientierte Griffe ermöglichen eine wirksame Tiefenentspannung für Mutter und Kind. Verspannungen und Schmerzpunkte werden sanft gelöst, die Durchblutung und der Lymphfluss angeregt.

Auch nach der Geburt sind Massagen ein wertvoller Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Sie schenken Momente des bewussten Innehaltens und der körperlichen Entspannung.

Sie können sich klassisch auf der Liege oder ganz bequem auf dem Massagestuhl massieren lassen.

Sitzend: 30 min.: 47,- €

Liegend: 45 min.: 77,- € | 60 min.: 94,- €

Schnupperpreis für Kinder: 20 min.: 26,- €



[mandy-mittelstaedt.com](https://mandy-mittelstaedt.com)

 [mandy\\_mittelstaedt](https://www.instagram.com/mandy_mittelstaedt)

 [MassagepraxisMittelstaedt](https://www.facebook.com/MassagepraxisMittelstaedt)

fon: 0173/ 8544909

[mail@mandy-mittelstaedt.com](mailto:mail@mandy-mittelstaedt.com)

Jochen-Klepper-Straße 16, 33615 Bielefeld