

# INNERES GLEICH- GEWICHT

Immer mehr Menschen klagen über Rücken- oder Gelenkschmerzen. Abhilfe schaffen professionelle Massagen, die auf eine langfristige Regeneration des Körpers hinzielen. Die erste Adresse hierfür ist das **Sharipov-Institut**, Colonnaden 3. Eigentümer Sergey Sharipov betreibt seit über 20 Jahren eine Massagepraxis in Russland und bildet seit 1996 Masseur aus. Zusammen mit Renate Heuser eröffnete er 2011 das Massage-Institut in Hamburg. Auf der Basis der klassischen russischen Massage in Kombination mit östlicher und westlicher Massage hat er spezielle Stand- und Grifftechniken entwickelt. Ziel ist, den ganzen Körper einzuziehen und nicht nur einzelne Körperteile. Dabei steht der Energiefluss im Vordergrund. Die körpereigenen Regenerationsprozesse für Muskulatur, Haut und Bindegewebe sollen aktiviert werden. Interessierte können di-



Sorgt für Entspannung: der Masseur Sergey Sharipov.

ese Technik auch selbst erlernen. Neben der Massagepraxis bietet das Institut auch eine Massage- schule an. Ein weiteres Angebot des Instituts: Personal- Training. Bei einem 15-minütigen Workout mit der „Power-Plate“ trainieren Sie alle wichtigen Muskelgruppen. Das Sharipov-Institut bietet Ihnen ein Rundum-Paket. Von Sport über Entspannung bis hin zur Weiterbildung. Weitere Informationen unter Tel. 35 71 80 20 und [www.sharipov-institut.de](http://www.sharipov-institut.de).