

Rebalancing

Fühlen Sie sich unausgeglichen? Körperlich wie seelisch? Dann kann Rebalancing genau das Richtige für Sie sein: Re-Balancing bedeutet „wieder ins Gleichgewicht zu kommen“. Tut gut bei: Stress, Erschöpfungszuständen, Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Unausgeglichenheit ...

Diese Methode hat ihren Ursprung in verschiedenen Körpertherapieformen, u.a. Rolfing, Feldenkrais, und Alexander Technik. Sie ist eine psychisch orientierte Körperarbeit und hat zum Ziel die natürliche Beziehung zum Körper zu verbessern und die Balance von Körper, Gefühlen und geistigen Einstellungen wieder herzustellen. Sie verbindet verschiedene Elemente wie Gelenklockerung, tiefe Bindegewebsmassage, Atem- und Energiearbeit. Der bewusste Atem unterstützt den Körper dabei, sich immer tiefer zu entspannen.

Das Besondere beim Rebalancing ist die sehr langsame, einfühlsame und tiefgehende Art der Massagetechnik. Der Behandelte fühlt sich in seiner Einzigartigkeit wahrgenommen und „berührt“ – im wahrsten Sinne des Wortes.

Rebalancing besteht aus 10 Sitzungen. Es können jedoch auch Einzelsitzungen zu bestimmten Körperbereichen gebucht werden, die sehr wirkungsvoll sind. Die Behandlung beginnt mit einem Vorgespräch und dem Körper-Lesen (Body-Reading), das Ihnen Ihre aktuelle Körperhaltung verdeutlicht und nach dem ich individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehe.

Mein Angebot:

Pro Sitzung:

Massagezeit 75 Min. / Behandlungszeit ca. 110 Min. - € 95,-

Ort: @peace (zuvor "Zu Frieden"), Holzstraße 4

Termin: nach Vereinbarung, auch abends und am Wochenende

Wellness-Massage

Möchten Sie sich einfach verwöhnen lassen? Aus dem Alltagstrott und Stress aussteigen, entspannen und genießen? Dann wird Ihnen meine Wellness-Massage gut tun!

Diese ganzheitliche Massagemethode führt zu einer tiefen Entspannung und verbindet Elemente aus der klassischen Massagetechnik mit denen der Akupressur, der Gelenklockerung und der Atemarbeit. Der Ablauf wird in einem Vorgespräch individuell auf Sie abgestimmt.

Je nach Bedürfnis und Wunsch werden nur bestimmte Teile – Rücken, Schulter, Nacken, Arm, Bauch, Bein, Fuß, Kopf und Gesicht - oder der ganze Körper massiert. Mit sanften und auch kräftigen Berührungen spüren Sie, wie sich Ihre Muskeln lockern, sich Verspannungen lösen, Wohlgefühl auftaucht und Sie zu tiefer Ruhe kommen.

Mein Angebot:

Pro Sitzung:

Massagezeit 60 Min. / Behandlungszeit ca.75-90 Min. - € 75,-

Massagezeit 90 Min./ Behandlungszeit ca.110 Min. - € 95,-

Ort: @peace (zuvor "Zu Frieden"), Holzstraße 4

Termin: nach Vereinbarung, auch abends und am Wochenende



Tibetische Massage

Haben Sie Rückenprobleme, sind Sie verspannt, fühlen Sie sich gestresst und wünschen sich Erleichterung? Dann empfehle ich Ihnen die Tibetische Massage. Sie hat ihren Ursprung in der Traditionellen Tibetischen Medizin. Es handelt sich um eine sehr sanfte Form der Rückenmassage, die zu tiefster Entspannung und großer innerer Ruhe und Gelassenheit führt. Durch ihre Sanftheit ist sie besonders anhaltend wirkungsvoll. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, Verspannungen und Verhärtungen können sich lösen, die Atmung vertieft sich und wird freier. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Mein Angebot:

Massagezeit 60 Min. / Behandlungszeit ca.75-90 Min. - € 75,-

Ort: @peace (zuvor "Zu Frieden"), Holzstraße 4

Termin: nach Vereinbarung, auch abends und am Wochenende

Shiatsu

Fühlen Sie sich energielos oder haben Sie das Gefühl Ihre Energien sind blockiert? Dann kann Shiatsu genau das Richtige für Sie sein. Shiatsu entwickelte sich letztes Jahrhundert in Japan. Zurückzuführen ist sie auf jahrtausende alte chinesische Techniken. Die wörtliche Übersetzung bedeutet Shi = Finger und atsu = Druck, also Fingerdruck. Es werden allerdings nicht nur die Finger, sondern auch Handballen, Ellbogen und mitunter auch die Füße für die Massage eingesetzt. Mittels Gelenklockerung, Dehnung und Druck auf die Meridiane, die Energieleitbahnen unseres Körpers, und durch bewussten tiefen Atem kann die Energie wieder ins Fließen kommen. Sie fühlen sich frisch und gestärkt. Traditionell wird die Shiatsu Behandlung auf einer Matte auf dem Boden ausgeführt, doch ich behandle ebenso gerne auf der Massagebank.

Mein Angebot:

Pro Sitzung:

Massagezeit 60 Min. / Behandlungszeit ca.75-90 Min. - € 75,-

Massagezeit 90 Min./ Behandlungszeit ca. 110 Min. - € 95,-

Ort: @peace (zuvor "Zu Frieden"), Holzstraße 4

Termin: nach Vereinbarung, auch abends und am Wochenende

Stuhl-Massage

Die Stuhlmassage ist vor allem für Menschen geeignet, die durch Bewegungsmangel, ständiger Computerarbeit und Stress unter Rückenbeschwerden und Nackenverspannungen leiden. Mit Hilfe von Akupressurgriffen, Gelenklockerung und Shiatsu –Technik wird auf einem speziellen Massagesstuhl massiert. Besonders werden dabei die Rücken-, Schulter-, Nacken-, Arm- und Handbereiche behandelt. Die Stuhlmassage wirkt entspannend und gleichzeitig erfrischend. Stuhlmassage eignet sich besonders in Mittagspausen im Büro oder auf Events und Messen.

Mein Angebot:

Angebot für Firmen:

Ab 5 Personen: 20 min. € 20,-

Anfahrt im Stadtgebiet € 5,-

Hausbesuche

45 min. € 45,-

60 min. € 60,-

Anfahrt im Stadtgebiet € 5,-

Termin: nach Vereinbarung, auch abends und am Wochenende

NEU: Reiki

Sind Sie auf der Suche nach tiefer Entspannung und wohltuender Berührung? Dann lassen Sie Sie doch einmal eine Reiki Sitzung geben. Reiki kommt aus dem japanischen und bedeutet „Universelle Lebensenergie“. Der Japaner Dr. Mikao Usui entwickelte das Usui-System der Reiki-Behandlung im 19. Jahrhundert . In diesem System der natürlichen Heilung wird die Energie durch achtsames Händeauflegen an bestimmten Körperpositionen übertragen. Der Reiki-Gebende ist lediglich ein Kanal, der die universelle Lebensenergie weiterleitet. Die ursprüngliche Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist wird wieder hergestellt und die Selbstheilungskräfte werden angeregt und aktiviert. Eine Reiki Sitzung findet in bekleidetem Zustand statt.

Mein Einführungs-Angebot:

30 Min. € 25,- pro Sitzung

45 Min. € 35,- pro Sitzung

60 Min. € 45,- pro Sitzung

Ort: @peace, Holzstraße 4

Termin: nach Vereinbarung, auch abends und am Wochenende

Haftungsausschluss bei Einzelsitzungen:

Die Behandlung ist keine Heilbehandlung. Die Teilnahme erfolgt in voller Eigenverantwortung. Aus eventuellen Folgen können keine Ansprüche abgeleitet werden.

Geschenkgutschein

Mit einem Geschenkgutschein können Sie auch andere verwöhnen:

zum Geburtstag, zur Hochzeitstag, zu Weihnachten, zum Jubiläum ... für die nette Kollegin, den gestressten Freund, Ihren Partner, die Erbtante, den kleinen Zappelphilipp ... bestellen Sie den Gutschein gleich telefonisch: 089 / 52 48 32