

## Entspannungskurse

### Spaziergänge für Körper, Geist und Seele

In einer kleinen Frauengruppe mal die Seele baumeln lassen. Ruhe finden durch verschiedene Entspannungsmethoden, (Autogenes Training und progressive Muskelentspannung).

Durch Massagen Geborgenheit und Achtsamkeit erleben. Mit Phantasiereisen Harmonie und Ausgleich erfahren.

Durch Meditation das innere Gleichgewicht finden. Im Austausch mit anderen Frauen sein, Verbundenheit spüren, Freude und Körpergefühl beim Tanzen erleben.

### Termine, Informationen und Anmeldung:

Praxis für Vitalität und Entspannung  
Heike Rathmann  
Peiner Strasse 13  
31319 Sehnde

Tel. 05138 701035



Heike Rathmann

Jahrgang 1963

Gesundheitspraktikerin <sup>BfG</sup>  
für Vitalität & Entspannung und Meditation

Ayurveda Wellness Massage Therapeutin

### Termine, Informationen und Anmeldungen:

Praxis für Vitalität und Entspannung  
Heike Rathmann  
Peiner Strasse 13  
31319 Sehnde

Tel. 05138 701035

Angebote richten sich ausschließlich an Frauen



## Praxis für Vitalität und Entspannung



## Entspannungsmassagen Ayurveda-Massagen Entspannungskurse

# Vitalität und Entspannung durch wohltuende Massagen

## Kopfmassage

Beginnend an der Brustwirbelsäule, mit langsamen Ausstreichungen über den Kopf und die Haare – das lässt Sie ruhiger werden – Druck, Anspannung und Kopfschmerz können weichen und Sie fühlen sich deutlich entlasteter. Gedanken werden ruhiger.

## Handmassage

Sanftes massieren und ausstreichen der Hände und Finger wird Ihnen ein Gefühl von Loslassen und gehalten werden spüren lassen.

## Rückenmassage

Unterstützt durch warmes Johanniskrautöl werden Sie schon während der Anwendung ein Gefühl von spürbarer Entlastung wahrnehmen können.

## Fußmassage

Die Massage beginnt mit einem Fußbad in Rügener Heilkreide. Nach gut 90 Minuten können Sie mit neuem Schwung wieder in den Alltag. So kann Energiestau, Antriebslosigkeit spürbar abgebaut werden.

## Lava-Steinmassage

Ich werde Ihnen angenehm warme Lavasteine von der Insel Lanzarote langsam und behutsam auf den Rücken legen. Dann kann Ihr Körper die Kraft und Wärme der Steine aufnehmen und Sie werden sich ganz mit Ihrem Körper verbunden fühlen.

## Ayurveda Balsam für Körper, Geist und Seele

Ayurveda-Massagen sind ganzheitliche Ölmassagen und Balsam für Körper, Geist und Seele. Ayurveda ist ein ganz altes traditionelles Medizinsystem aus Indien.

Es gibt drei Bioenergien in unserem Körper – die Regulatoren des Körpers – genannt DOSHA. Diese können sich ungünstig verändern und so kommt es zu einem Ungleichgewicht. Durch die richtig ausgewählte Massage und bestimmter Öle kann das Gleichgewicht wieder hergestellt werden.

## Ayurveda-Massagen

**Ayurveda – mehr als eine Massage  
Sie dienen und bewirken ...**

- ... Reinigung des Körpers von Giftstoffen, die eventuell zu Krankheiten führen können.
- ... Aktivierung des Immunsystems
- ... Stärkung und Entspannung des Bewegungsapparates
- ... Linderung von Rückenschmerzen
- ... Tiefenentspannung
- ... Stressreduzierung und Beruhigung
- ... Wohlbefinden
- ... Harmonisierung des Körpers
- ... Aktivierung bei Stimmungsschwankungen
- ... Gesundheitsvorsorge

**MUKABHYANGA:** Gesichtsmassage mit Schulter-Nackenbereich entspannt, löst Blockaden und Schmerzen

**PADABHYANGA:** Fuß- und Beinmassage beruhigend und entgiftend

**UPANASVEDA:** Rückenmassage tiefenentspannend

**ABHYANGA:** Ganzkörpermassage beruhigend, nährend

**UDVARTANA:** Ganzkörperkräuterölmassage vitalisierend, anregend, entschlackend