



» Es gibt
Wichtigeres
im Leben, als nur
sein Tempo zu
beschleunigen «

Gandhi

KURSE UND WORKSHOPS Nur Kleingruppen bis 7 Personen

Jeden Montag:

Yoga auf dem Stuhl

Entspannungsübungen und Meditation bei Entspannungsmusik. Für jeden geeignet.

Zeit: 9.30 – 10.30 Uhr **Kosten 5 € incl. Getränk**

Kreativtreff für Erwachsene

Entspannung bei kreativem Gestalten mit unterschiedlichen Materialien. Es ist keine spezielle Begabung oder besondere Vorkenntnisse erforderlich.

Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr **Kosten 20 € incl. Material**

Auszeit

Einfach nur entspannen bei Musik, Klangschalenbegleitung und geführten Traumreisen

Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr **Kosten 6 € incl. Getränk**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Autogenes Training

Jeweiligen Kursbeginn telefonisch oder im Internet erfragen. Kursdauer 8 Einheiten je 1 Std.

Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr **Kosten 64 € incl. Getränk**

ANGEBOTE FÜR KINDER:

Eltern-Auszeit

Für Kinder von 4 – 7 Jahren
(bewegen, entspannen, kreativ sein)
Das Angebot soll den Eltern die Gelegenheit bieten einmal im Monat ohne Kinder einkaufen oder frühstücken zu gehen.

Achtung! Teilnahme nur bei Voranmeldung
Die Veranstaltung findet nur statt, wenn sich mindestens 4 Kinder angemeldet haben.

In der Gruppe sind max. 6 - 7 Kinder
Teilnahmegebühr ist im Voraus zu entrichten und wird bei Nichtteilnahme zu 50% rückerstattet.

Jeweils am 2. Samstag eines Monats.

Zeit: 9.30 – 12.30 Uhr

Kosten incl. Getränk + Snack 12 €

Geschwister bezahlen 6 €

Materialkosten zwischen 1 und 3 €

Progressive Muskelentspannung für Vorschul- und Grundschul Kinder

Hierbei wird in 5 Kurstagen den Kindern auf spielerische und kindgerechte Art das Entspannen in verschiedenen Stresssituationen und zur inneren Beruhigung beigebracht. Das Kursangebot umfasst 5 Kurstage mit jeweils 45 Minuten.

Kosten pro Teilnehmer 25 €



Alle Kurse finden in meiner Praxis statt.
Gerne kann ich Ihnen anbieten, die Kurse auch in Kindertagesstätten oder Schulen während der Kernzeitbetreuung abzuhalten.



» Nimm dir Zeit
zum Innehalten,
das gibt dir Kraft
zum Neugestalten «

Willkommen bei 180°
Ihrer Praxis für
Entspannungstherapie

180°

innehalten. neugestalten.

Daniela Walter

180° - Praxis für Entspannungstherapie

Friedrichshaller Str. 22

74177 Bad Friedrichshall

Telefon: 07136 26505

Mobil: 0160 3107253

E-Mail: mail@180-grad.info

www.180-grad.info

180°

innehalten. neugestalten.



» Schon eine
einzige Berührung
kann unsere Seele
zum Schwingen
bringen «

Ganzkörperwellnessmassage

Heilende Entspannung durch Lösen von Verhärtungen und Verspannungen der Muskulatur. Sie erfahren heilende Ruhe und neue Kraft.

Dauer 60 min/58 €

Gesichts-Kopf-Nackentherapie

Bei dieser besonders wohltuenden Massage werden Verspannungen und Blockaden im Gesichts-, Kopf- und Nackenbereich gelöst. Bereits während der Massage wird ein tiefes Wohlempfinden erreicht und wirkt nachhaltig auch noch mehrere Tage nach der Anwendung.

Dauer 45 min/40 €

Rückenmassage

Bei dieser Massage wird eine wohltuende Lockerung der Muskulatur erwirkt, dabei lösen sich Verspannungen und Einlagerungen in den Muskelzellen können abfließen. Die Massage wirkt sich auf den gesamten Organismus und die Körperhaltung positiv und befreiend aus.

Dauer 30 min/28 €

Ganzheitliche Fußreflexzonenmassage

Spezielle Massagestreichungen und punktuelle Druckmassagen an den Füßen in Kombination mit einem wärmenden Fußbad wirken sehr wohltuend und ausgleichend auf den gesamten Organismus.

Dauer 60 min/40 €

Energetische Klosterbürstenmassage

Diese Massage wird mit einer besonders dafür hergestellten Bürste durchgeführt. Das feine Ausstreichen der gesamten Hautoberfläche erzeugt ein ganz besonderes Gefühl der Berührung. Durch das sanfte Ausstreichen des Körpers mit der Bürste, die im Innenteil aus einer Kupfer-Zinn-Legierung besteht, werden positiv geladene Ionen von der Hautoberfläche abgebürstet. Desweiteren werden durch das Bürsten negativ geladene Ionen (Anionen) direkt auf der Haut erzeugt und gelangen so in den Körper. Die Durchblutung des Lymphsystems wird aktiviert, Schlackenstoffe abtransportiert und der Körper dadurch entgiftet.

Dauer 50 min/45 €

Honigmassage

Vitalisierende Teilkörpermassage
(auch als Gesichtsmassage möglich)

Die aus Russland und Tibet stammende Massage wirkt entgiftend und entschlackend auf den Organismus. Eine spezielle Klopftechnik in Kombination mit streichenden, knetenden und kreisenden Massagegriffen regen den Stoffwechsel an und bauen Schlackenstoffe ab, wobei gleichzeitig wertvolle Inhaltsstoffe des Honigs wie Enzyme, Mineralien, Eiweiß und Vitamine dem Körper zugeführt werden. Es wird ausschließlich Honig von kontrolliertem, biologischem Anbau verwendet. Die Durchblutung des Körpers wird verbessert und Stresshormone abgebaut.

Dauer 60 min/63 €

Aromaölmassage

Eine Ganzkörpermassage in Verbindung mit dem Einsatz von ätherischen Ölen stimuliert gleichzeitig den Tast- und Geruchssinn. Die Behandlung ist besonders sanft und langsam. Eingesetzt werden nur Aromaöle aus kontrolliertem, biologischem Anbau. Meine Angebote umfassen belebende, erfrischende, beruhigende, erwärmende oder kühlende Variationen. Zweimal pro Monat eine 90 minütige Aromalölmassage reicht aus, um die Gesundheit zu erhalten, sich zu entspannen und neue Kräfte zu sammeln. Körpereigene Abwehrkräfte werden nachweislich gestärkt und Heilungsprozesse in Gang gesetzt.

Dauer 60 min/63 €

Hot-Stone-Massage - DIE BESONDERE -

Bei dieser GK Massage mit auf 60 Grad erhitzten Lavasteinen erfährt der Körper eine außergewöhnlich intensive Erholung. Durch die Tiefenerwärmung der Muskulatur in Kombination mit verschiedenen Massagegriffen werden besondere Entspannung und Streßabbau erreicht. Die Erwärmung des Körpers steigert die Durchblutung, wirkt stabilisierend auf das Immunsystem und nachhaltig über mehrere Tage nach der Behandlung.

Dauer 60 min/63 €

Energetische Kräuterstempelmassage - DIE FASZINIERENDE -

Die Faszination dieser fernöstlichen Massage ergibt sich aus der Kombination von warmen Ölen und kräftigen Massagegriffen, sanftem Stempeldruck, duftenden Kräutern und außergewöhnlicher Entspannungsmusik. In vielen Kulturkreisen wird sie nicht nur als Wellnessbehandlung, sondern auch als ganzheitliche Behandlungsmethode wirkend auf Körper, Geist und Seele angewandt. Über die Atemwege werden die duftenden Dämpfe aufgenommen und direkt an das Nervensystem übermittelt, der gleichzeitige Einsatz von verschiedenen Massagegriffen und dem Stempeldruck erzeugen so eine äußerst tiefe Entspannung und Beruhigung auf alle Sinne des Körpers. Durch die besondere Zusammenstellung der Kräuterrezeptur wird eine sehr hohe Entschlackung und Entwässerung erreicht, dadurch kommt es zur Neubildung der Hautzellen, zur Festigung der Unterhautzellen und einer Straffung der Lederhaut. Bei regelmäßiger Anwendung wirkt sie gegen Cellulitis.

Dauer 90 min/85 €

Lava Shell Massage - DIE EXOTISCHE -

Fein polierte Venusmuscheln aus der Südsee machen diese Massage zu einem besonderen Erlebnis. Die angenehme Wärme der Muscheln in Kombination mit einem exotischen Massageöl und wohltuenden Massagestreichungen berührt alle Ihre Sinne.

Dauer 60 min/63 €

Ausbildung in Partnermassage

BERÜHRUNG DEINER SEELE

- Das ganz besondere Angebot für Zwei -
Streichen und ölen Sie Ihren oder Ihre Partner(in) und berühren Sie dabei insbesondere seine oder ihre Seele. Lassen Sie dabei alle Belastungen und Aufgaben vom Alltag fallen und genießen Sie nur die Zweisamkeit. Nehmen Sie sich dafür 3 Std. Zeit.

Kosten incl. Getränke und Material 160 €

R.E.S.E.T

Kiefer- und Körperbalance (siehe Extraflyer)

Zwei Behandlungen im Abstand von einer Woche mit Erstanamnese bei der ersten Behandlung.

Dauer: jeweils 45 bis 60 min **Gesamtkosten 120 €**

Weitere Kurzbehandlungen: jeweils 20 min **25 €**



Gerne können Sie für alle Massagen oder Kurse auch Gutscheine erwerben.

Dienstag ist **MASSAGE-KENNERLERTAG**
jede Massage daher nur **40 €**

