

# Gesundheits-/ Fitness-Safe!

## Entspannungs- und Wellnessmassagen von Heike Christmann



Heike Christmann bietet weiterhin nach vorheriger Terminvereinbarung mittwochs bis 13:00 Uhr und donnerstags ganztägig **Massagen** an:

- **Rückenmassage:** Wirksam auf muskuläre und energetische Dysbalancen/Stimmungsaufhellend und tiefenentspannend.
- **Aromamassage:** Mit reinen ätherischen Ölen. Bei Verspannungen des unteren Rückens und des Nackens. Als Teil- oder auch als Vollmassage geeignet.
- **Nuna Vut Polarbärmassage:** Kanadische Triggerpunktmassage mit Triggerstäben aus Kirschbaumholz. Bei massiven Verspannungen des Rückens.
- **Lomi Lomi:** Hawaiianische Ganzkörpermassage. Energetisch ausgleichend und balancierend auch für die Gelenke.
- **Gesicht-, Kopf-, und Fussmassagen:** Durch die einsetzende Entspannung ganzkörperlich wirksam.
- **Thai Yoga Massage:** Passives Yoga am Boden, d.h. der Körper wird gedehnt und gedreht, ganz ohne eigenes Zutun. Die bekleidete, liegende Person erfährt rhythmisch-sanfte Streckbewegungen. Die entstehende Entspannung ist regenerierend und heilend.

Die Massage wirkt auf Körper und Geist und lässt sich gut in die Mittagspause integrieren. Die Effekte: Mehr Konzentration, Klarheit und Frische. Auch bekleidet möglich, so dass unnötige Aus- und Umziehzeiten vermieden werden können.

Die Terminvergabe erfolgt direkt über **Heike Christmann (☎ 01577 1583168 oder 0211/38 26 09)**.

Die Kosten (€ 1,00 / Min.) sind nach der Behandlung in bar zu entrichten. Sollten Sie einen gebuchten Termin nicht wahrnehmen können, bitte spätestens einen Tag vorher absagen, da ansonsten die Behandlungskosten in Rechnung gestellt werden kann. Die Behandlungszeiten verstehen sich inklusive Aus- und Ankleiden; Verspätungen gehen von der Behandlungszeit ab.

Alle Anwendungen finden im Gesundheits-/Fitness-Safe, Königsallee 47; 6. OG statt. Bitte bringen Sie zur Massage ein Handtuch mit.