

# 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 **24 Stunden vorher innerhalb der Arbeitswoche absagen**, da ansonsten die Behandlungskosten in Rechnung gestellt werden. 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.