

Körper- und Energiearbeit

Nährend für Körper, Seele & Herz

als ganzheitliche Methode zur präventiven Gesundheitsförderung

Meine Körper- und Energiearbeit setzt sich zusammen aus manuellen und energetischen Behandlungsmethoden aus der hawaiianischen Energiearbeit (Elemente aus Lomi Lomi Nui und Kahi Loa) und aus der Trainingstherapie.

Daraus entwickelte sich eine sanfte und heilsame Ganzkörpermethode, die über Berührung bewegt und Energien ins Fließen bringt. Zeit und Raum zum Wohlfühlen sind die Basis meiner Behandlungen – so ist ein sich Einlassen, Loslassen und Zulassen möglich.

Kahi Loa aus der hawaiianischen Energiearbeit wird übersetzt mit magischer Berührung. Diese Übersetzung möchte ich aufgreifen, weil sie für mich die Art von Berührung beschreibt, die auf Körper- und Herzebene die Essenz meiner Arbeit bildet.

Neben Wohlgefühl und Entspannung als Grundlage, können sich weitere positive Wirkungen zeigen:

- Stärkung der Verbindung zum Herzen und der eigenen Intuition
- Erhöhung der Wahrnehmung des Körpergefühls
- Erhöhung der Achtsamkeit des Körperbewusstseins
- Ausgleich verschiedener Energiequalitäten
- Stärkung der Verbindung zu seinen Gefühlen
- Balance des Energieflusses im Körper

Angebot:

1 Einheit Körper- und Energiearbeit zu je 60 min = 80,00 €

1 Einheit Körper- und Energiearbeit zu je 90 min = 100,00 €

1 Einheit Körper- und Energiearbeit für Kinder zu je 45 min = 40,00 €

Personal Training

Im individuellen 1:1-Kontakt erarbeite ich mit meinen Klienten, welches Training sich eignet und welche Muskelgruppen trainiert und gestärkt werden sollten. Dieses Training kann jederzeit und überall durchgeführt werden, da es an keinen Ort und an keine bestimmten Geräte gebunden ist. Nur an die eigene Motivation ;-). Diese Form des Trainings eignet sich für Menschen jeder Altersgruppe, sowohl im Bereich der Prävention als auch Rehabilitation.

Inhalte:

- Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht und/oder Kleingeräten
- sensomotorisches Training & Koordinationstraining

Angebot:

1 Einheit Personal Coaching zu je 60 min = 80,00 €

Human Design-Reading

Das Human Design System ist ein ganzheitliches Konzept, das sich aus vier alten Weisheitslehren zusammensetzt (Astrologie, Quantenphysik, Chakrenlehre, Genetik). Es benutzt Daten aus dem Sonnen- und Sternensystem zum Moment der Geburt und kann als Landkarte des Energiekörpers bezeichnet werden. Es dient als Unterstützung, sich selbst und seiner Fähigkeiten bewusster zu werden und noch bisher Unerforschtes zu entdecken. Dadurch kann es Wege aufzeigen, sich selbst besser verstehen zu lernen und auch andere.

Angebot:

Gesamtpaket mit Vorgespräch und Skriptum = 250,00 €