

Wellness für die Seele

im Haus Chiemgau, Dechantshof 3, 83317 Teisendorf

Ganzheitliche Fußreflexzonenmassage n. Pater Josef Eugster

(incl. Fußbad)

45 Minuten 39,- Euro

Wellness-Massage

30 Minuten 26,- Euro

45 Minuten 39,- Euro

60 Minuten 52,- Euro

Bei der Wellness-Massage gehe ich individuell auf Ihre Bedürfnisse und Probleme ein. Zusätzlich zum Rücken massiere ich bei 45 und 60 min. wahlweise auch die Füße, Beine, Arme, das Gesicht und den Kopf. Bitte teilen Sie mir Vorerkrankungen und akute Erkrankungen vor Massagebeginn mit.

R.E.S.E.T. Kieferbalance

45 Minuten 39,- Euro

Viele Verspannungen im Körper haben ihren Ursprung im Kiefergelenk. Bei Stress „beißen wir die Zähne zusammen“, unsere ganze Gesichtsmuskulatur und das Kiefergelenk sind in Spannung. R.E.S.E.T. ist eine sanfte Methode, die Kiefermuskulatur und das Kiefergelenk zu entspannen. Eine Entspannung im Kiefergelenk hat eine ausgleichende Wirkung auf den ganzen Körper.

Thailändische Kräuterölmassage

60 Minuten 52,- Euro

Bei dieser Massage werden die Energiebahnen am Körper mit Massageöl und thailändischem Kräuteröl mit leichtem Druck stimuliert. Der ganze Körper wird sanft gedehnt und massiert. Das verwendete Kräuteröl hat eine kühlende und anregende Wirkung und bringt die Energie im Körper in Fluss.

Klangschalenmassage

55 Minuten 48,- Euro

Die Klangmassage ist eine sanfte Methode, um das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen, Muskelverkrampfungen und Blockaden schmerzfrei zu lösen, den ganzen Körper und den Geist zu entspannen und zu harmonisieren. Ein ganz besonderes Erlebnis und tiefste Entspannung für jede der über 60 Billionen Zellen im ganzen Körper! Die Massage wird in lockerer, bequemer Kleidung durchgeführt.

Pilates

60 Minuten 45,- Euro

Gerne führe ich in Einzelstunde oder für Kleingruppen bis zu 5 Teilnehmer eine Pilates-Stunde mit Ihnen durch. Bei Pilates steht nicht die Quantität, sondern die Qualität der durchgeführten Übung im Mittelpunkt. Bei Einzelunterricht oder in der Kleingruppe kann ich besonders auf die einzelnen Teilnehmer eingehen und die Übungen entsprechend anpassen.

Massagezeiten nach Absprache.

Ich freue mich, wenn Sie mit mir einen Termin vereinbaren: 0160/1880274

Barbara Traunsteiner

gepr. Fitness- und Wellnesstrainerin, Pilatustrainerin

Gerne stelle ich Ihnen auch einen Gutschein für meine Massageangebote aus!