



Ganzheitliche Massagen

Bei der Ganzheitlichen Massage steht der individuelle Mensch in seiner Einzigartigkeit im Mittelpunkt und nicht rein das schmerzende Körperteil.

Durch eine Synthese aus klassischer Massage, Akupressur, Atemtechnik und Tiefenentspannung werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. Durch die sanft fließende, in ihrer Wirkung jedoch **sehr kraftvolle Massage**, können Verhärtungen, Verspannungen als auch Blockaden im Gewebe und Gelenken gelöst werden. Dabei wird **der Energiefluss im Körper** angeregt frei zu fließen und wieder harmonisch im Körper verteilt. Die Organtätigkeiten werden angeregt und das **Immunsystem gestärkt**. Darüber hinaus wird das Bewusstsein für die eigene Sprache des Körpers geschult.

Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einer harmonischen Einheit von Körper, Geist und Seele und schenkt uns innere Ruhe.

Wohlfühl-Angebote für Körper und Geist

Massagen



Gesicht/Kopfmassage

Reduziere Stress, spüre neue Energie und lasse die sanften Berührungen auf dich wirken.



Rückenmassage

Spüre wie sich ein wohliges Gefühl von Entspannung ausbreitet und komme zur Ruhe.



Fußreflexzonenmassage

Erlebe die wohltuende Wirkung und spüre, wie eine Welle der Entspannung durch dich hindurchfließt.



Ganzkörpermassage

Löse Verspannungen und spüre Leichtigkeit. Eine Auszeit für alle Sinne, die jede einzelne Muskelpartie zur Ruhe kommen lässt.

Länge und Preise der Massagen

Gesicht/Kopfmassage/Nackenbereich	45 Min./57,00 Euro
-----------------------------------	--------------------

Rückenmassage	45Min./57,00 Euro - 60Min./72,00 Euro
---------------	---------------------------------------

Hand- und Fußreflexzonenmassage	45Min./57,00 Euro
---------------------------------	-------------------

Ganzkörpermassage	60Min./72,00 Euro - 90Min./115,00 Euro
-------------------	--

Outdoor Rundgang – Challenge der Elemente

(Feuer/Wasser/Erde/Luft) Naturgänge



Bewusste Körperübungen

Mit allen Sinnen bewusst die Natur erleben und genießen.

(Termine auf Anfrage & Wetterbedingungen)



Aktive Körperübungen

Bewege dich achtsam durch die Natur und stärke deinen Körper mit Übungen aus den Bereichen Qi Gong/Thai Chi, Yoga und Gymnastik.



Gehmeditation

Verbinde Bewegung mit Achtsamkeit und entdecke die Natur neu.



Achtsamkeitsübungen

Schärfe deine Sinne im Hier und Jetzt mit einfachen Übungen für mehr Ruhe und Gelassenheit.

INDOOR



Meditation

Spüre dich und deine Umgebung. Lass deine Gedanken schweifen und finde Ruhe und Klarheit.



Progressive Muskelentspannung

Die Entspannung und Leichtigkeit bringt dein Körper wieder in Balance.



Autogenes Training

Erkunde deine innere Welt zur Stärkung deiner Selbstheilungskräfte.

„Im Berührtsein und
werden kommen wir in
den Fluss des Lebens, und
Heilung kann geschehen.“

Maike Zorn



„Schenke dir selbst
jeden Tag die schönsten
Momente und bade
Körper, Geist und Seele
in innerer Harmonie“

Über mich

Meine persönliche Reise zur Resilienz und ganzheitlichen Gesundheit hat mich dazu inspiriert, Menschen dabei zu helfen, ihre innere Balance wiederzufinden und Sie auf ihrem Weg zu begleiten.

Meine Ausbildung zur Massagetherapeutin ist die Grundlage, Menschen im Berührtsein- und werden **auf ihrem Weg** der Heilung und Wohlbefindens zu begleiten und zu unterstützen.



Maike Zorn

Massagetherapeutin
und Natur Movement

04346 939341

kontakt@samsole.de



WWW.SAMSOLE.DE

Tel: 04346 939341 | E-Mail: kontakt@samsole.de