



Die Kunst Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen ist über 5000 Jahre alt.

Yoga ist ein indisches Lehrsystem von Ruhe, Konzentration und Stille und bedeutet soviel wie Rückverbindung des Menschen zum Urgrund seines Seins.

Bestimmte Atemtechniken, Dehnungs-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Yoga verhilft zur inneren Ruhe und Harmonie, es löst Verspannungen und führt zur Ausgeglichenheit. Durch die vielfältigen Bewegungen und Haltungen werden nicht nur die Motorik und Körperwahrnehmung gefördert, sondern auch Konzentration und Lernverhalten.

Kinder üben gerne Yoga, da ihr natürlicher Drang nach Bewegung und Ausdruck unterstützt und gefördert wird.

- Kinderyoga von 6 – 10 Jahre
- Kinderyoga von 11 – 16 Jahre
- Mutter-, Vater-Kindyoga 6 – 10 Jahre
- Yoga für Erwachsene vormittags
- Yoga für Erwachsene abends

Warum ?

Nur ein gesunder Körper ist leistungsfähig. Wer entspannt und ausgeglichen ist, hat eine positive Ausstrahlung und mehr Erfolg.

Wer ?

Mein Angebot richtet sich an alle die von Schlafstörungen, Verspannungen, innerer Unruhe, Nervosität, Stress ... geplagt werden.

Wann ?

Bitte buchen Sie ihren Wunschtermin telefonisch unter 0661 / 90 11 388 oder 0171 / 49 77 281 oder per Mail an: Info@InnereHarmonie.de

Wo ?

Innere Harmonie
Bettina Müller
Polarsternstraße 23
36041 Fulda-Haimbach

Ein Kundenparkplatz ist direkt vor dem Haus.



Bettina Müller

Kinder-Yogalehrerin BDY/EYU geprüft
Ayurvedische Massagetherapeutin
Hot-Stone-Massagetherapeutin

Polarsternstraße 23
36041 Fulda-Haimbach
☎ (0661) 90 11 388
☎ (0171) 49 77 281
info@innereharmonie.de
www.innereharmonie.de



Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!

Gültig ab Januar 2018

Ayurvedische Massagen

Ayurveda bedeutet „Wissenschaft vom Leben.“
Der Ursprung von Ayurveda liegt in Indien und Sri Lanka.

Die Ayurveda-Massage stimuliert die Energiezentren des Körpers, wodurch es zu einer wohligen Tiefenentspannung kommt, welche hilft, den Stress abzubauen. Körper, Geist und Seele finden zu neuer Harmonie. Diese Behandlungen verleihen Ihnen ganzheitliches Wohlbefinden. Begrüßt werden Sie mit einem frischen Smoothie ein Wellness-Erlebnis der besonderen Art.

Gesichtsmassage

Fitnesscocktail für die Haut, der Kopf wird frei.
15 Minuten 15 €

Handmassage

Aktiviert Reflexpunkte im Körper.
15 Minuten 15 €

Kopfmassage

Es verbessert die Durchblutung des Kopfes, entspannt die Muskeln und Nervenstränge, Spannungen werden gelöst, Müdigkeit beseitigt und der Teint verbessert.
15 Minuten 15 €

Fußmassage

Nichts entspannt schneller, hilft besser, als eine Massage der Zehen und Füße.
30 Minuten 25 €
60 Minuten 50 €

Ayurvedische Massagen

Rückenmassage

Hilft bei Nacken-, Schulterverspannungen und Kopfschmerzen. Das Immunsystem wird gestärkt, die Haut und Muskeln kräftiger durchblutet.

30 Minuten 25 €

Ganzkörpermassage

Entspannt den Körper und tut der Seele gut. Fördert die Durchblutung des Gesamtorganismus, regt den Lymphfluss an und beruhigt das Nervensystem.

90 Minuten 75 €

Öl-Stirnguss

Er wirkt direkt auf das zentrale Nervensystem. Mentale Anspannung, Stress, Ängste, Depressionen, Schlafstörungen und chronische Kopfschmerzen werden verringert.

30 Minuten 50 €

Fußreflexzonenmassage

Diese Massage aktiviert die Reflexpunkte im Körper und wirkt gleichzeitig beruhigend und belebend.

30 Minuten 25 €

Wir bitten Sie, den Bahandlungspreis direkt bei der Behandlung in bar zu begleichen.

Besten Dank.

Hot - Stone Massagen

In der Hot-Stone-Massage wird der Körper mit etwa 60 Grad warmen Basaltsteinen und naturreinem Öl massiert. Diese glatten Steine werden auf die Energiezentren des Körpers gelegt und zur intensiven Massage verwendet. Die Hot-Stone-Massage regt die Blutzirkulation an, unterstützt den Lymphfluss, lockert die Muskeln, aktiviert die Selbstheilungskräfte des Organismus und ermöglicht so die absolute Tiefenentspannung.

Teilmassage

Rücken, Hände, Arme, Dekolleté und Gesicht.
60 Minuten 50 €

Ganzkörpermasage

Füße, Beine, Rücken, Hände, Arme, Bauch, Dekolleté und Gesicht
105 Minuten 85 €

Tue Deinem Körper Gutes,
damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen.

Asiatisches Sprichwort

