



NAMASTE

NAMASTE – AYURVEDA UND MOBILE MASSAGE in der Fitnesslounge

mit Massage-Therapeutin Gabriela Geringer

Wellness genießen und runderneuern lassen

Preise gültig im August 2020 für Newsletter-AbonentInnen:

Indische Energie Massage 30 Min., 20 € 90 Min., 60 €	Harmonisiert und bringt die Energie wieder in Fluß. Die Massage mit Hand, Faust, Unterarm und Ellenbogen löst auch tiefsitzende Verspannungen
Klassische Massage 30 Min, 20 € 60 Min, 40 €	Wohltuende Streichungen, Knetungen, Reibungen, lösen Verspannungen, regen die Durchblutung an und verbessern den Lymphfluss
Sport-/Vital-Massage 15 Min, 10 € 45 Min, 30 €	Schnelle und kräftige Massage stimuliert die Muskulatur, regt die Durchblutung intensiv an und löst Verklebungen.
Wirbelsäulen- Massage 30 Min, 20 €	Sanfte Dehnung und Streckung der Wirbelsäule zur Regeneration von unterversorgten Bandscheiben und Lockerung von verspannter Muskulatur
Abhyanga 70 / 80 Minuten, 50 €	Reichlich Öl wird mit mit dynamisch fließenden Streichungen tief in Haut einmassiert. Stärkt Knochen, Gelenke und das Nervensystem
Massage to Go 15 Min, 10 € 20 Min, 15 €	Setz dich bekleidet oder Oberkörper frei auf meinen Massagestuhl. Mit Akupressur-Griffen entspanne ich Deinen Rücken und Schulter-Nacken-Bereich

- ➔ **Anfragen und Termine bei Gabriela, M: 0157-7405 4319,
weitere Infos unter www.namaste-massage.net**
- ➔ Bitte eigenes Handtuch zum Drauflegen mitbringen
- ➔ Einhaltung der Hygienestandards ist gewährleistet