



Massage für Schwangere

Sie wollen sich und Ihrem Kind etwas Gutes tun? Schwangerschaftsmassagen können Sie in dieser besonderen, aber auch beschwerlichen Zeit unterstützen, den körperlichen Veränderungen gelassen zu begegnen und gemeinsam mit Ihrem Baby Ruhe, Entspannung und Geborgenheit zu genießen.

Bei dieser Massage liegen Sie entspannt in Seitenlage, während Rücken, Kopf, Arme und Beine behutsam massiert werden. Verspannungen und Rückenbeschwerden werden ebenso gelindert wie Ermüdungserscheinungen der Beine. Gleichzeitig regt die Massage die Zirkulation der Lympflüssigkeit, die Durchblutung des Bindegewebes und den gesamten Stoffwechsel an. Wertvolle Öle pflegen die beanspruchte Haut und machen sie straff und geschmeidig. Die Massage vitalisiert den Körper, aktiviert die Selbstheilungskräfte und wirkt stimmungsaufhellend und ausgleichend.

Massagen sind ab der 13. Schwangerschaftswoche empfehlenswert. Bei sogenannten „Risikoschwangerschaften“ wie auch bei akuten Beschwerden ist eine Rücksprache mit der behandelnden Hebamme oder der Ärztin / dem Arzt Voraussetzung.

Die Behandlung dauert insgesamt 1,5 Stunden (60 Min. Massage + Gespräch / Nachruhe) und kostet 55 €.



Verschenken Sie Entspannung mit einem Massagegutschein!

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website

www.ganz-beruehrt.de

oder Sie rufen mich gerne an! Ich freue mich auf Sie!

Frauke Stolzmann *1973

ausgebildet in:

- Ayurveda - Massage
- Ganzheitlich Energetische Massage®
- Hot Stone Massage
- Massage für Schwangere
- Biodynamische Massage
- Dorn-Breuss-Wirbelsäulentherapie

Tanzpädagogin Heilende Kräfte im Tanz®

in Ausbildung zur Tanz- und Körpertherapeutin HKiT®

Keramikerin, Soziologin und Kulturwissenschaftlerin M.A.

Es ist mir eine Freude, Frauen heilsame und schöne Räume zu öffnen, in denen sie auftanken und genießen können.

Als Körpertherapeutin freue ich mich, Sie in Ihrer Lebendigkeit und Ihrer liebevollen Verbundenheit mit dem eigenen Körper unterstützen zu dürfen. Dabei verstehe ich mich auch als solidarische Begleitung in schwierigen Zeiten.



ganz berührt.

Über den Körper die Seele berühren



Massagen für Frauen

Meine Praxis finden Sie zentral im Erphoviertel, ganz in der Nähe des Restaurants „Villa Medici“ an der Ostmarkstraße und der Bushaltestelle „Erphokirche“.



ganz berührt.

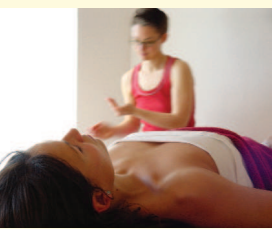
Massagen für Frauen

Praxis Frauke Stolzmann
Beckhofstraße 17 · 48145 Münster
Telefon: 0251-133 89 67

kontakt@ganz-beruehrt.de · www.ganz-beruehrt.de



Praxis Frauke Stolzmann



Über den Körper die Seele berühren

Massage kann ein wunderbarer Weg sein, nach innen zu spüren, Anspannung und Stress hinter sich zu lassen und bei sich anzukommen. Achtsame Berührungen erlauben dem Körper, tief zu entspannen und aus der Ruhe neue Kraft zu schöpfen. Die positiven Auswirkungen einer Massage auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden sind unmittelbar spürbar. Darüber hinaus wird das Immunsystem durch wohltuende Berührungen sanft stimuliert – so regt jede Massage das natürliche Vermögen unseres Körpers zur Selbstheilung an.

Während wir bei einer Massage genießen, einmal „gar nichts tun“ zu müssen und einfach nur verwöhnt zu werden, erleben wir bei der Aatini-Bewegungsmeditation, wie beglückend es ist, uns selbst in der Begegnung mit unserer Stimme zu entdecken. Dabei massieren wir unseren Körper quasi „von innen“ mit unseren Tönen.

Ayurvedische Ölmassage

Diese Ganzkörpermassage mit kostbaren, warmen Ölen ist ein Genuss für Körper und Seele – eine Einladung zum Loslassen und tiefen Entspannen.

Mit dynamischen, dabei sanften und streichenden Bewegungen wird der gesamte Körper von den Füßen und Beinen über Oberkörper und Bauch, Rücken, Schultern und Nacken bis zum Gesicht und Kopf liebevoll massiert. Durch die Stimulierung der Marma-Punkte wird der Stoffwechsel und damit die Entgiftung und Entschlackung des Körpers stark angeregt. Das warme Öl hüllt den Körper sanft ein und hilft ihm, die in Muskeln und Gewebe angesammelten Toxine auszuscheiden. Regelmäßige Ölmassagen haben eine stark reinigende Wirkung, regen den Kreislauf an, beruhigen das Nervensystem und entspannen die Muskulatur. Sie schenken seelisches und körperliches Wohlbefinden, fördern ein positives Körpergefühl und eignen sich hervorragend zur Vorbeugung und Gesunderhaltung.

Die Behandlung dauert 105 Minuten (75 Min. Massage +30 Min. Gespräch und Nachruhe) und kostet 75 €.

Ganzheitlich Energetische Massagen®

Besonders wohltuend und entspannend sind die Ganzheitlich Energetischen Massagen, die östliche Massagetechniken (Tuina, Akupressur) mit westlichen Techniken (klassische Massage, Biodynamik, Polarity) verbinden. Die Massage folgt keinem festen Ablauf, sondern orientiert sich unmittelbar an Ihren persönlichen Bedürfnissen. Sie kann ganz sanft, ruhig und harmonisierend sein, aber auch kräftig, dynamischer und mit mehr Druck – gemeinsam finden wir heraus, was sich gut anfühlt.

So können einzelne Körperpartien wie z.B. der verspannte Rücken, Kopf und Gesicht, Füße, Arme oder der Bauch massiert werden. Aber auch eine wunderbar entspannende Ganzkörpermassage ist möglich.

Für die Massagen verwende ich warmes Jojobaöl - als reines Basisöl oder angereichert mit wertvollen ätherischen Ölen. Auf Wunsch ist auch eine Massage am bekleideten Körper möglich.

Beispiele von Lieblingsmassagen meiner Kundinnen:

Schnuppermassage oder Rückenmassage:

30 Min. Massage (+ Gespräch/Nachruhe): 33 €

Rücken, Schultern & Nacken:

45 Min. Massage (+ Gespräch/Nachruhe): 44 €

„Kleine“ Ganzkörpermassage:

1,5 Stunden Massage (+ Gespräch/Nachruhe): 77 €

Ich biete verschiedenste Massagekombinationen von 30 Minuten (33 €) bis zu zwei Stunden (große Ganzkörpermassage: 99 €) an, wobei die Viertelstunde Massage mit 11 € berechnet wird.

Bei jeder Massage haben wir zusätzlich ca. eine halbe Stunde Zeit für Gespräch und Nachruhe.

Rufen Sie mich an, ich berate Sie gerne bei der Wahl Ihrer Massage!



Hot Stone Massage

Diese Massage ist ein ganz besonderes Erlebnis. Während ich Sie mit eingöhlten, warmen Steinen rhythmisch massiere, spenden auf bzw. unter dem Körper liegende Basaltsteine wohlige Wärme. Die Wärme dringt tief in die Muskulatur ein und hilft, auch chronische Verspannungen sanft zu lösen. Durch die intensive Anregung des Stoffwechsels können Schlackenstoffe über die Lymph- und Blutbahnen abtransportiert werden. Die aufliegenden Steine vermitteln zudem das nährenden Gefühl, gut geerdet zu sein. Eine tiefe Entspannung kann sich einstellen.

Hot Stone Massage von Rücken & Gesicht:

90 Min. (60 Min. Massage +30 Min. Gespräch/Nachruhe): 69 €

Hot Stone Massage des ganzen Körpers:

120 Min. (90 Min. Massage +30 Min. Gespräch/Nachruhe): 89 €

Aatini – heilende Stimme

Die Aatini-Bewegungsmeditation ist eine Entdeckungsreise in die Welt der Töne.

„Den Atem hörbar werden lassen. Töne entstehen mit der Bewegung in meinem Becken, klettern langsam die Wirbelsäule hinauf, berühren meine Organe. Während ich tief verwurzelt bin und den Atem bis in den Boden schicke, wiegt sich mein Körper hin und her. Spannend, was da an Klängen in mir ist! Aufregend, wie es ist, mit meinen Gefühlen, meinem ganzen Körper in Resonanz zu gehen und genau hinzuspüren. Und dann öffne ich meine Ohren für die anderen Stimmen im Raum. Töne reiben sich, verschmelzen. Manchmal ist es, als würde der Kosmos mit uns singen. Eine Zeit am Morgen, um ganz bei mir anzukommen, ehe ich erfrischt und zentriert in den Tag starte!“

Ein offenes Angebot für Frauen, zurzeit unregelmäßig donnerstags von 9.30 - 10.30 Uhr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Haben Sie Interesse? Dann rufen Sie mich an, um die Aatini-Termine zu erfragen! Ich informiere Sie auch gerne über unseren E-mail-Verteiler.