



fotos+design: sylvia trau

## 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, immer tiefer 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 unser Immunsystem durch wohltuende Berührungen sanft stimuliert - so regt jede Massage das natürliche Vermögen unseres Körpers zur Selbstheilung an.

Diese Aspekte der Selbstheilung und Selbsterfahrung liegen mir auch in der Körperarbeit mit Tanz, Bewegung und heilender Stimme besonders am Herzen. Während wir bei einer Massage genießen, einmal ‚gar nichts tun‘ zu müssen, erleben wir hier, wie beglückend es ist, uns selbst in der Bewegung zu entdecken. Mit Tanz, Bewegung und Tönen massieren wir unseren Körper dabei zugleich ‚von innen‘.



Als Körperpädagogin 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.



### Frauke Stolzmann \*1973

- ausgebildet in:  
Ayurveda-Massage  
Dorn-Breuss-Wirbelsäulentherapie  
Körper- und Tanzpädagogik Heilende Kräfte im Tanz®
- in Ausbildung:  
Ganzheitlich Energetische Massage®  
Biodynamische Tanztherapie
- Keramikerin; Soziologin und Kulturwissenschaftlerin M.A.

*Verschenken Sie Entspannung  
mit einem Massagegutschein!*



### ganz berührt.

Massage, Tanz und Stimme für Frauen

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

[kontakt@ganz-beruehrt.de](mailto:kontakt@ganz-beruehrt.de) · [www.ganz-beruehrt.de](http://www.ganz-beruehrt.de)

*Rufen Sie mich gerne an,  
wenn Sie Fragen haben  
oder einen Termin wünschen.  
Ich freue mich auf Sie!*

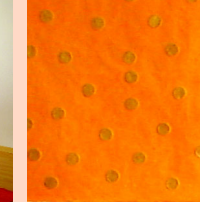
## ganz berührt.

Über den Körper die Seele berühren

*Massage, Tanz und Stimme - für Frauen*



Praxis Frauke Stolzmann



## 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. Wärmende Tücher und Decken hüllen Sie wohlig ein. Frei bleibt nur die Partie des Körpers, die gerade massiert wird.

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 auszuschleiden. Regelmäßige Ölmassagen haben eine stark reinigende Wirkung, regen den Kreislauf an, beruhigen das Nervensystem und kräftigen die Muskulatur. Sie schenken seelisches und körperliches Wohlbefinden, fördern ein positives Körpergefühl und eignen sich hervorragend zur Vorbeugung und Gesunderhaltung.



Die Behandlung dauert insgesamt 100 min  
(75 min Massage, Nachruhe, Vor- und Nachgespräch).

## Breuss-Wirbelsäulenmassage

Die feinfühlig, aber sehr wirkungsvolle Rückenmassage lockert, energetisiert und dehnt sanft die gesamte Wirbelsäule. Sie löst Blockaden auch im häufig verspannten Kreuzbeinbereich.

Sie wirkt durch Streichungen und Dehnungen sowie die Verwendung von warmem Johanniskrautöl allgemein entspannend und schmerzlindernd. Das stoffwechselfördernde Öl wird von den oftmals unterversorgten Bandscheiben leicht aufgenommen, so dass diese genährt und wieder geschmeidiger werden.

Die Massage dauert 30 min, auf Wunsch auch länger, dann beziehen wir den Schulter-Nackенbereich mit ein.

## Individuelle Massagen

Ihrem Wunsch entsprechend werden einzelne Körperbereiche, z.B. Schultern und Nacken, Kopf und Gesicht, Füße oder Arme massiert.

Sie wählen zwischen einer Massage mit reinen Basisölen oder einer Aromamassage. Bei dieser wirken wertvolle ätherische Öle (z.B. Rose, Lavendel oder Rosmarin) zugleich auf körperlicher und geistig-seelischer Ebene. Düfte fördern Wohlbefinden und Lebensqualität, bauen Stress ab und harmonisieren. Je nach Wahl des Öls steht ein erwärmender, durchblutungsfördernder, entspannender oder anregender Aspekt im Vordergrund.

Auch eine Massage am bekleideten Körper ist möglich und wirkt ebenso entspannend und berührend wie eine Ölmassage.

## Genussvoll den Tag beginnen

Eine morgendliche Entdeckungsreise in die Welt der Töne und zu den Bewegungen, die in meinem Körper schlummern.

*„Den Atem hörbar werden lassen. Töne entstehen mit der Bewegung in meinem Becken, klettern langsam die Wirbelsäule hinauf, massieren und umspielen 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 Tönen 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, tragen einander und überlagern sich. 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!“*

Eine offene Gruppe für Frauen, die Lust haben, den Tag mit Tönen, Körperwahrnehmung und Bewegung, freiem Tanz und vielleicht einer kleinen Massageübung zu beginnen.



Haben Sie Interesse?  
Dann rufen Sie mich an.