



**ganz berührt.**

Über den Körper die Seele berühren

### **Yoga – all gender welcome**

Eine vielfältige Hatha-Yogapraxis lässt Sie in schöner Atmosphäre ganz bei sich ankommen. Sie finden innere Ruhe, Entspannung für den Geist und natürlich Dehnung und Kräftigung für den Körper. Meine aktuellen Yogaangebote erfahren Sie auf meiner Website oder Sie rufen mich einfach an!

### **Lebensbegleitung**

Gerne begleite ich Sie, wenn Sie ein persönliches Thema erkunden wollen. Gerade in herausfordernden Lebenssituationen – wie beruflichen oder privaten Umbruchzeiten, Verlusterfahrungen, Themen mit dem eigenen Körper oder bei mutigen neuen Schritten – es tut gut, sich solidarisch begleitet zu fühlen und auch das Körperwissen miteinzubeziehen.

Bei der Lebensbegleitung arbeite ich meist mit einer Kombination von Gespräch, Massage und Körperarbeit. Dabei folgen wir dem, was Sie für einen guten, heilsamen Prozess brauchen und was Ihre Lebendigkeit und das Vertrauen in den Fluss des Lebens stärkt.

60 Min. - 65 €

90 Min. - 90 €

120 Min. - 120 €

### **Coaching mit The Work**

Mit The Work of Byron Katie begleite ich Sie gerne, wenn Konflikte herausfordernd sind – sei es in Ihrer Familie, am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft. Aber auch bei stressigen Gedanken über Ihren Körper oder eine Erkrankung bietet sich diese einfache und tiefgreifende Selbsterkenntnis-Methode an. Mit wenigen Fragen begleite ich Sie durch einen oft verblüffend effektiven und zugleich meditativen Prozess. Dabei fasziniert mich immer wieder, wie es zumeist unmittelbar zu neuen Erkenntnissen, Handlungsalternativen und mehr innerem Frieden kommt – und Sie in der Stille Ihre eigenen Antworten finden.

Sie können für eine einzelne Session kommen 90 bis 120 Min. - 90 bis 120 € oder vergünstigte Coachingpakete buchen.

Übrigens: The Work ist auch am Telefon oder per Skype möglich. Sprechen Sie mich gerne an!

Veranstaltungen zu The Work finden Sie auf meiner Facebookseite.



### **Frauke Stolzmann \*1973**

- Fundiert ausgebildete und erfahrene Praktikerin ganzheitlicher Massagen (Esalen-Massage, Ganzheitlich Energetische Massage, Ayurveda, Massage für Schwangere, Biodynamische Massage, Energiearbeit)
- Coach für The Work (vtw)
- Systemische Beratung
- Tanzpädagogin (Heilende Kräfte im Tanz), Biodynamische Tanz- und Körperpsychotherapie
- Yogalehrerin
- Soziologin und Kulturwissenschaftlerin M.A.
- Keramikerin

Es ist mir eine Freude, heilsame und schöne Räume zu öffnen, in denen Sie auftanken und genießen können. Als Körpertherapeutin und Coach 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. | Praxis Frauke Stolzmann**  
**Isarstraße 84 | 28199 Bremen (Neustadt)**  
**Tel. 0421.1724 1724 | Mobil 0176.56989848**  
**kontakt@ganz-beruehrt.de | www.ganz-beruehrt.de**

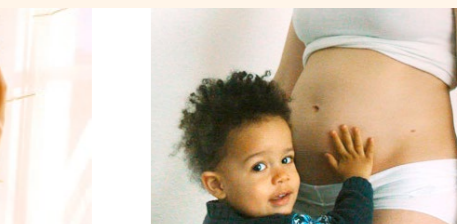
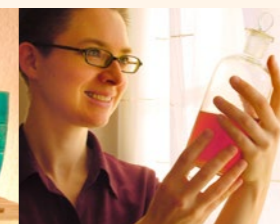
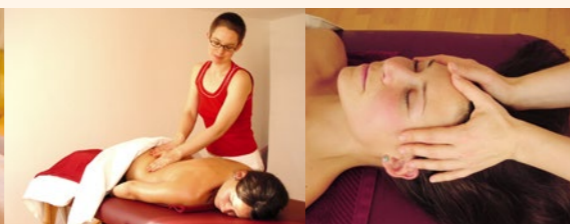
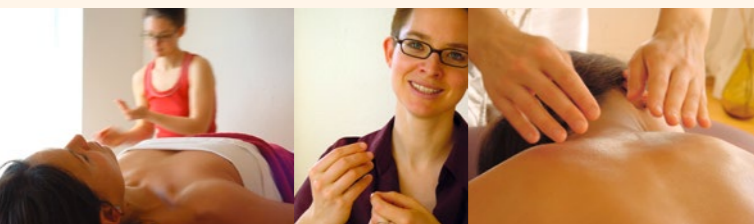
Weitere Informationen auf: [www.ganz-beruehrt.de](http://www.ganz-beruehrt.de)  
Aktuelles finden Sie auf **Facebook**:  
[www.facebook.com/Praxis.Frauke.Stolzmann](https://www.facebook.com/Praxis.Frauke.Stolzmann)



**MASSAGEN**  
für Frauen\*  
**LEBENSBEGLEITUNG**  
**THE WORK**  
**YOGA**



**Praxis Frauke Stolzmann**



## Über den Körper die Seele berühren

... so lautet das Motto meiner Arbeit. Ob bei einer verwöhnenden Massage, der Lebensbegleitung, einer The Work-Session oder in meinem Yogaunterricht: Es geht mir darum, einen Raum zu öffnen, in dem Sie ganz bei sich ankommen können.

Bitte beachten Sie: Mit meinen Massagen und der Lebensbegleitung richte ich mich an Menschen, die sich als Frauen\* oder trans\* verstehen.

Mein Yoga-Angebot und The Work (nach Byron Katie) sind offen für alle gender. Ich freue mich sehr, Sie kennenzulernen!

## Ganzheitlich Energetische Massagen

Diese herrlich entspannenden Massagen verbinden östliche und westliche Massagetechniken und eignen sich besonders, wenn Sie nur einen Teil des Körpers massiert bekommen wollen.

### Massage nach Wunsch:

60 Min. - 65 €

75 Min. - 75 €

90 Min. - 90 €

### »Himmel und Erde« bzw. Schultern, Kopf & Füße:

60 Min. - 65 €

### Rücken, Schultern/Nacken & Kopf:

75 Min. - 75 €

## Esalen-Ganzkörpermassage

Vom Meer gewiegt werden, mit den Delfinen und Walen schwimmen... Mit einer Esalen-Massage können Sie eintauchen in Zeitlosigkeit und tiefes Wohlbefinden.

Diese wunderbaren Ölmassagen zeichnen sich durch einen fließenden, intuitiven Massagestil aus. Neben integrierenden »long strokes« (das sind langsame, intensive Streichungen über den ganzen Körper) erfahren Sie sanfte Dehnungen und Gelenkmobilisationen, wie auch die Möglichkeit zur tieferen Arbeit in verspannten Bereichen. Immer wieder wird Ihr Körper sanft gewiegt und bewegt, gibt es Momente von Stille – und bald stellt sich ein Zustand kostbarer Tiefenentspannung ein. Durch die besondere Achtsamkeit und Präsenz, in der die Massage ausgeführt wird, können Sie loslassen und sich ganz geborgen und genährt fühlen. Häufig lösen sich körperliche, seelische und energetische Blockaden. Ein Gefühl von innerer Ruhe und Ganzheit stellt sich ein.

**Esalen-Massage zum Kennenlernen:** 90 Min. - 90 €

**Esalen-Massage:** 105 Min. - 105 €

**Große Esalen-Massage:** 120 Min. - 120 €

**Esalen-Massage »de luxe«:** 135 Min. - 135 €



## Ayurveda-Massage

Diese traditionelle Ganzkörpermassage mit wertvollen ayurvedischen Kräuterölen ist ein Genuss für Körper und Seele. Mit dynamischen, dabei sanften und streichenden Bewegungen wird der gesamte Körper liebevoll massiert.

Im Unterschied zu meinen anderen Massagen führt diese Ayurveda-Massage weniger stark in eine Tiefenentspannung – sie wirkt eher belebend und aktivierend. Durch die Stimulierung des Stoffwechsels wird die Entgiftung und Entschlackung des Körpers stark angeregt. Diese Ölmassage eignet sich daher hervorragend begleitend zu Frühlings- und Fastenkuren wie auch generell zur Vorbeugung und Gesunderhaltung.

### Ayurveda-Massage:

80 Min. - 85 €



Verschenken Sie Entspannung mit einem **Massagegutschein** – oder lassen Sie sich selbst beschenken!

## Massage für Schwangere

Sie wollen sich und Ihrem Kind etwas Gutes tun? Schwangerschaftsmassagen können Sie in dieser besonderen Zeit unterstützen, den körperlichen Veränderungen gelassen zu begegnen und gemeinsam mit Ihrem Baby Ruhe 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 und den gesamten Stoffwechsel an. Wertvolle Öle pflegen die beanspruchte Haut und machen sie straff und geschmeidig. Die Massage wirkt ausgleichend, stimmungsaufhellend und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

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.

### Schwangerschaftsmassage:

90 Min. - 90 €