ESALEN

Andrea Salzmann

ESALEN

Achtsame Berührung

Langsame Streichbewegungen, sanfter Druck, leichtes Dehnen, behutsames Bewegen des Körpers sowie tiefe Strukturarbeit an Muskeln und Bindegewebe sind Elemente der Esalen Massage.

Sich der bewussten Berührung hingeben, Gedanken ziehen lassen, eintauchen in die innere Ruhe, sich geborgen fühlen, Leichtigkeit erleben. Die ganzheitliche Behandlung fördert die eigene, liebevolle Körperwahrnehmung, hilft emotionale sowie körperliche Blockaden loszulassen und wirkt seelisch tief entspannend. Eine Oase im Alltag. Sie eignet sich auch zum Stressabbau oder therapiebegleitend bei Burnout. Dabei werden individuelle Grenzen respektiert und spezifische Bedürfnisse berücksichtigt.

Herzlich Willkommen

Andrea Salzmann
Esalen Practitioner, Juristin, Wirtschaftspädagogin, Mutter
www.esalena.ch | allegra@esalena.ch

Termine nach Absprache
1 Stunde CHF 90, 1.5 Stunden CHF 125,
2 Stunden CHF 150