

Anwendungen & Preise

BOWTECH®

Einzelsitzung 50 Min. - 50 €

Parallelsitzung (für 2 Personen) 50 Min. - je 35 €

LYMPHSTIMULIERENDE DRAINAGE

Bauch & Beine 60 Min. - 60 €

GESICHTSBEHANDLUNG mit Beratung

Reinigung mit Milch, Tonik & Peeling,
Maske, Pflegecreme 55 Min. - 55 €

MASSAGE

Teilmassage (Rücken oder Beine) 30 Min. - 30 €

Massage individuell abgestimmt 45 Min. - 45 €

Silberquarzit - Ursteinmassage 75 Min. - 105 €

Beratungsgespräch

15 Min. - 15 €

25 Min. - 25 €

Paket 7+1:

Nach 7 Anwendungen erhalten Sie
einen Gutschein für eine Bowtech Behandlung



Alle Anwendungen erfüllen keine therapeutischen Zwecke

Steinmännchen gelten als WEGWEISER
um die Orientierung zu erleichtern.
Es benötigt ein gutes und starkes Fundament,
und so kann man vorsichtig darauf bauen.

Ob es gelingt erfährt man nicht,
wenn man nur darüber nachdenkt,
sondern indem man es ausprobiert...

„Der Weg ist das Ziel“
(Konfuzius)



Anita Winkler

TERMINE NACH VEREINBARUNG

Tel 334 2313719 & über e-mail:

anita@entspannung.it

St. Lorenzen

Anita Winkler

diplomiert in

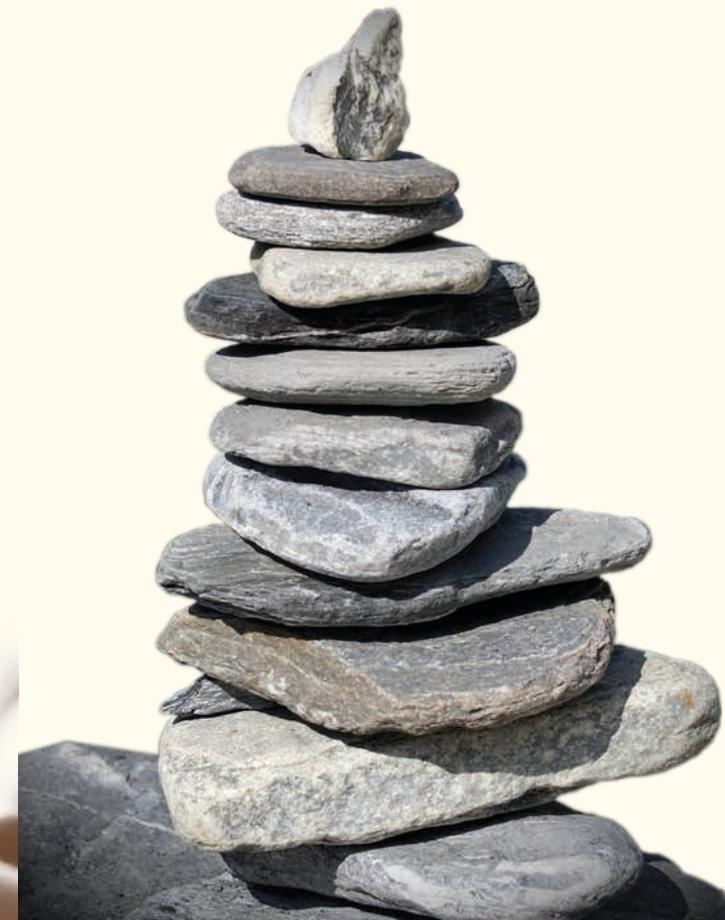
Massage

Lymphstimulierende Drainage

&

BOWTECH®

The Original Bowen Technique



BOWTECH®

The Original Bowen Technique

Bowtech kommt aus Australien und wurde von der Weltgesundheitsorganisation WHO als eine der effektivsten alternativen Methoden bezeichnet. Benannt nach ihrem „Entwickler“, Tom Bowen, ist die Bowen Technik (kurz Bowtech) eine ganzheitliche Muskel- und Bindegewebs-technik. Seit mehr als 40 Jahren wird sie erfolgreich in der allgemeinen Gesundheitsförderung angewandt.

Ziel ist es, mit präzise definierten Serien von Griffen die Muskeln, Sehnen und Bänder zu entspannen und ihnen dabei Ruhephasen zu gönnen, um die Impulse zu verarbeiten. Gezielte Pausen zwischen den Griffen geben dem Körper Zeit, auf jede Bewegung oder Grifffolge zu reagieren und seinen Nutzen daraus zu ziehen. Durch diese Tiefenentspannung werden körpereigene Kräfte aktiviert – ein Gleichgewicht des gesamten Organismus kann wiederhergestellt werden. Die Aufnahme von Nährstoffen und die Ausscheidung von Giften werden angeregt und sowohl die lymphatische, als auch die venöse Drainage verbessert. Bowtech bringt Blutkreislauf und die Versorgung der Zellen in Schwung und regt den Energiefluss an. Bowtech kann vom Baby bis ins hohe Alter angewendet werden. Die Methode kann bei allen Beschwerden unterstützend helfen, besonders bei (Rücken)Verspannungen, bei Stress, bei Einschränkungen des Bewegungsapparats (Knie, Schulter ...) u.v.a.m.

Bowtech kann über leichter Kleidung ausgeführt werden. Um das Ergebnis zu festigen wird eine weitere Anwendung nach 5-10 Tagen empfohlen. In dieser Zeit sollten nach Möglichkeit keine anderen Massagen gemacht werden. Weiters empfiehlt es sich am Tag der Behandlung körperliche Überanstrengungen und Hitzeanwendungen wie z.B. Sauna, heisses Duschen... zu meiden.

...eine ganzheitliche Muskel- und Bindegewebsanwendung

- Entspannung der Muskulatur
- Balance für das Nervensystem und die Struktur
- Aktivierung des Lymphsystems und der körpereigenen Kräfte

SILBERQUARZIT®

Ursteingesänge - wohltuende Kräuter - wärmende Baumöle - diese Ganzkörperbehandlung stärkt das Bindegewebe, entspannt und gibt Impulse sowie neue Kraft für den Alltag!

Beginnend an den Fußsohlen wird der erwärmte Stein über den ganzen Körper geführt. Das behutsame Umkreisen und Drücken der Energiepunkte löst sanft Verspannungen und Verhärtungen. Die Düfte aus der Südtiroler Gebirgswelt bauen Stress ab. Das Glimmer-Peeling und naturreine Schafwolle sind eine Wohltat für schwere Beine. Die sanfte Gesichtsmassage mit Lavendel entspannt und beruhigt – die Haut wird geschmeidig und samtweich... Nach den Lehren der traditionellen Südtiroler Volkskunde wurden spezielle Blütenessenzen aus Wildkräutern und wärmende alpine Baumöle ausgesucht. Silberquarzit wird weltweit einzigartig in Südtirol abgebaut und hat einen extrem hohen Anteil an Quarz und seltenen Edelsteinkristallen wie etwa Bergkristall, Turmalin und Zirkon. Weitere Infos zu Gestein und Anwendung gibt es unter www.urstein.it



GESICHTSBEHANDLUNG

Naturkosmetik richtig anwenden

Reinigung mit Milch, Tonik und Peeling, Maske und Auftragen einer individuellen Pflegecreme

Inklusive:

Erfassen des aktuellen Hautbildes mit unverbindlicher Beratung für die richtige Produktwahl für zu Hause
Produktinformation über Inhaltsstoffe, Qualität und Tipps für die Anwendung zu Hause
unverbindliche Beratung über die richtige Produktwahl für IHRE Haut

in Kooperation mit Arche St. Lorenzen,



MASSAGE

Abgestimmt auf IHRE Bedürfnisse werden bei der Massage verschiedene Techniken wie trockenes Schröpfen, Bindegewebsmassage, energetische Ausleitungsmethode, Klangschalen und faszien-stimulierende Massage einzeln oder in Kombination angewendet:

trockenes Schröpfen: Durch Aufsetzen eines Schröpfglases wird auf der eingöhlten Haut ein Unterdruck erzeugt und die dynamischen Bewegungen des Schröpfkopfes erzeugen eine starke lokale Durchblutung. Somit können am Rücken auch hartnäckige Verhärtungen der Muskulatur gezielt sanft gelockert werden, und an den Beinen dient die Technik dazu auch hartnäckige Celluliteansammlungen sanft zu lösen.

Bindegewebsmassage: Verklebungen im Bindegewebe und in der Muskulatur werden über verschiedene manuelle Grifftechniken gelöst.

energetische Ausleitungstechnik: über die Fußzonen und über energetische Stimulation der Ausscheidungsorgane können auch lang eingelagerte Stoffe im Körper sanft zur Ausleitung angeregt werden



LYMPHSTIMULIERENDE DRAINAGE

nach Dr. Vodder

Die manuelle lymphstimulierende Drainage nach Dr. Vodder ist keine herkömmliche Massage, sondern besteht aus leichten pumpenden Bewegungen auf der Haut, ohne Anwendung von Massageöl. Die Lymphe sammelt sich im Bindegewebe an, die Stimulation der Lymphe unterstützt die Ausscheidung von Wassereinlagerungen im Gewebe und stärkt das Immunsystem.