



SATTVA

NATUERLICHES SEIN

MASSAGE REIKI YOGA MEDITATION



AYURVEDA MASSAGE - ABHYANGA

Lass Dich tragen von fließenden Berührungen, die deinen Körper kraftvoll und sanft umstreichen. Warme Ölgüsse auf Stirn, Herz und Bauch umhüllen Dich. Atme tief, komme an in deinem Körper und lass Dich in die Stille in Dir begleiten. Diese lädt Dich ein Dir in all deinen Facetten zu begegnen, Festgehaltenes loszulassen.

60 min • 60 Euro | 90 min • 90 Euro | 120 min • 120 Euro

GANZKÖRPER-ÖL-MASSAGE

Lass den Alltag hinter Dir und erlaube Dir Dich mit deinem Körper zu verbinden. Die tiefe Strukturarbeit, Dehnung und Tiefenentspannung geben dir den Raum, um Loszulassen. Mit natürlichen Essenzen und warmem Öl wird Dein Körper verwöhnt.

60 min • 50 Euro | 90 min • 75 Euro | 120 min • 100 Euro

REIKI

Lass Dich ein auf eine tiefere Begegnung mit dir Selbst. Diese Arbeit lädt dich ein mit der Lebensenergie, Ki, in Kontakt zu kommen, Erlaube die sanfte Lösung von körperlichen, mentalen und emotionalen Blockaden, um so das natürliche Gleichgewicht des Energieflusses in Dir wiederherzustellen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Behandlung und das im Anschluss geführte Gespräch begleiten Dich auf diesem Weg.

je Behandlung (ca. 120 min) • 95 Euro

Bei finanziellen Schwierigkeiten gehe ich gerne auf Dich ein.

HRIDAYA YOGA & MEDITATION

Die meditative Hatha Yoga Praxis, bestehend aus Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atem- und Konzentrationsübungen), Tiefenentspannung und Meditation, hilft uns die gedanklichen, energetischen und emotionalen Bewegungen in Uns zu erkennen und bewusst mit diesen zu Sein.

Lass Dich ein auf eine Reise vom Kopf ins Herz. Jenseits aller Konzepte, in der Tiefe des Herzens und der Stille des gegenwärtigen Moments lade ich Dich ein deine wahre Essenz zu entdecken.

Einzelstunde (90 min) • 15 Euro | 10er Karte • 130 Euro | Privatstunde • 60 Euro

Regelmäßige Schweige-Meditations-Retreats

Wenn Achtsamkeit etwas Schönes berührt
offenbart sie dessen Schönheit,
wenn sie etwas Schmerzvolles berührt
wandelt sie es um und heilt es.

Thich Naht Hanh

Kontakt & Terminvereinbarung & Gutscheine

Elena Koch • zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin, Massagetherapeutin & Reikimeisterin

www.natuerliches-sein.de • info@natuerliches-sein.de • +49 1602971337

Vogelherdbogen 43 • 88069 Tettnang