

# Andrea Müller

ANKOMMEN - ABSCHALTEN - AUFTANKEN







Lassen Sie sich verwöhnen und schalten Sie ab. Nutzen Sie mein vielfaches Angebot an Vital – und Wohlfühlmassagen, sowie Energiebehandlungen zur Prävention oder Regeneration in meiner Praxis in Bredenborn.

Als ausgebildete Yoga - Lehrerin biete ich Ihnen zudem Yogakurse in meinem Yoga-und Gesundheitsstudio in Bökendorf an.

#### Andrea Müller

ausgebildete Masseurin für Ayurveda -, Fußreflexzonen-, Hot-Stone-, Dorn-Breussmassagen, Liebscher-Bracht-Therapie und Energiebehandlungen. Ausgebildete Yogalehrerin (BYV)



### Ayurveda-Massage

Genießen Sie – eingehüllt in wärmendem Öl – das Gefühl von Geborgenheit, Ruhe und Entspannung.



Durch die tiefenwirksamen Griffe bei der Ayurveda-Massage kann sich die Muskulatur lockern, sodass sich schnell eine Entspannung einstellt.

Detox-Effekt: Der Lymphfluss wird angeregt. Auf diese Weise können Stoffwechselprodukte leichter abtransportiert und ausgeschieden werden. Die wertvollen Pflanzenöle hinterlassen nach der Ayurveda-Massage ein seidig-glattes Gefühl auf der Haut.

Während der Ayurveda-Massage können Sie abschalten und die Seele baumeln lassen. Ideal, um in stressigen Zeiten den Alltag hinter sich zu lassen.



# Energiebehandlung

Energiearbeit wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele und kann gestörte oder blockierte Energie wieder fließen lassen.



Die Heilkraft der Energiebehandlung beruht auf der sanften Aktivierung und Entfaltung der Selbstheilungskräfte. Über die mentale Ebene können wir positiv auf die Energie, die unseren Körper durchströmt, einwirken.

Mit grundlegendem Wissen und unterschiedlichen Techniken werden die Energieströme gereinigt und harmonisiert. Die Lebensenergie wird wieder zum Fließen gebracht.

Ziel ist es, das gesamte System ins Gleichgewicht zu bringen und in Balance zu halten, deshalb ist eine ganzheitliche Betrachtung wichtig.



# Fußreflexzonen-Massage

Durch die Massage ausgesuchter Reflexzonen wird der Fluss der Körpeenergie angeregt, sodass sich Blockaden lösen.



Die Fußreflexzonen-Massage ist viel mehr als eine einfache Fußmassage: Auf den Fußsohlen spiegelt sich der gesamte Organismus wider.

Die ganzheitliche Methode wird angewandt, um über die Massage gesundheitliche Störungen des Körpers wohltuend zu beeinflussen.

Mit einer speziellen Drucktechnik werden die Reflexzonen Ihrer Füße angeregt, das körpereigene Selbstheilungssystem wird aktiviert und eine tiefe, wohltuende Entspannung setzt ein.



# Honig-Massage

Die russisch – tibetische Honigmassage ist eine hervorragende Entschlackungsmassage. Sie ist zur Entsäuerung und Entgiftung des Körpers sehr gut geeignet.



Mithilfe des Honigs werden Schlackenstoffe und Gifte aus dem Körpergewebe herausgezogen. Über die Meridiane und Reflexzonen des Rückens regt sie die Tätigkeit der zu ihnen gehörenden Körperorgane an, harmonisiert die Aura, bringt den Energiefluss ins Gleichgewicht und wirkt auf das Nerven- und Immunsystem.

Sie wirkt hervorragend bei Beschwerden von Herz - Kreislaufproblemen, Allergien, rheumatischen Erkrankungen, Arthrose, Magen - Darmstörungen und vielen weiteren Krankheiten. Eine ideale Methode zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und das Allgemeinbefinden.



### Hot-Stone-Massage

Natürliche Basaltsteine werden in einem Wasserbad auf 60 ° Celsius erwärmt und auf die Energiezentren des Körpers gelegt.



Mit sanft massierenden Bewegungen wird der Körper mit einem OI eingerieben, um ihn auf die Behandlung einzustimmen. Meist wird hierzu ein Heilkräuteröl verwendet. Nach der Einölung werden heiße Steine auf die Energiezentren (Chakren) des eingeölten Körpers aufgelegt – auf Bauch, Stirn, Hände, Rücken, Kniekehlen und zwischen die Zehen. Die wohltuende Wärme der glatten Basaltsteine öffnet die Poren der Haut, entspannt die Muskulatur und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Bei der darauffolgenden Massage dringt die Wärme bis in die tiefen Körperzonen ein und stimuliert die Blutzirkulation. Die Kombination von Öl, Wärme und sanfter Massage lässt die Haut sehr weich werden und versorgt Zellen und Gewebe mit mehr Sauerstoff.



### Dorn-Breuss-Massage

Wirbelsäulenprobleme, wie Bandscheibenprobleme, Hexenschuss, usw. lassen sich sehr gut mit der Dorn-Breuss-Massage behandeln.



Dorn – und Breussmassagen sind zwei überragende Möglichkeiten der Selbstheilung und Selbsthilfe bei vielen Problemen und Erkrankungen des Rückens, der Wirbelsäule, der Gelenke und aller Bereiche des Körpers, die direkt mit der Wirbelsäule und den Gelenken verbunden sind.

Bei degenerierten Bandscheiben kann durch diese Behandlung eine sogenannte Regenerierung erreicht werden. Das einmassierte Öl (zum Beispiel Johanneskräuteröl, Dolocyl) wird von den Bandscheiben leicht und gut aufgenommen. Sie werden wieder dicker (quellen sozusagen auf), weicher und elastischer, so dass die Wirbel nach dieser Massage viel leichter (zum Beispiel mit der Dorn - Methode) alle in ihre ideale Lage gebracht werden können. Die Wärme der Algenschlammpackung rundet diese Behandlung tiefenentspannt ab.



### Monolux-Pen

Der Monolux Pen ist ideal für die Anwendung an Schmerzpunkten, Fußreflexzonen, Narben und zur Massage an Gesichtsarealen.



#### Anwendungsmöglichkeiten:

Die Wirkfaktoren können grundsätzlich für alle Heilzwecke eingesetzt werden.

#### Häufige Anwendungsgebiete sind:

Schmerz, Entzündung, Verletzung (Stauchung, Zerrung, Prellung...), Wunden, Narben, Prävention, Körperpflege, Sport, Krankheit, Wiederherstellung physiologischer Verhältnisse (Unfall, Operationen)

Die Monolux-Pen-Behandlung ist eine nichtinvasive Behandlung und in jedem Lebensalter anwendbar.



### Liebscher & Bracht

Die Liebscher & Bracht-Therapiemethode behandelt Schmerzen mit drei natürlichen Techniken: Dehnen, Rollen und Drücken (Akupressur).



Mit der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht werden die Ursachen der Schmerzen beseitigt. Durch das Entspannen der Muskeln und Flexibilisieren der Faszien werden die Verschleißvorgänge der Wirbelgelenke gesteuert.

**Dehnen:** Mit den Dehnübungen können die Muskeln und Faszien entspannt bleiben.

**Rollen:** Die Faszien-Rollmassage verstärkt den Effekt des Dehnens, wei sie den Stoffwechsel im Gewebe anregt und zu hohe Spannungen löst.

**Drücken:** Durch die Akupressur an festgelegten Schmerzpunkten können Schmerzen schnell nachlassen.



### Yoga

Die Körperübungen im Yoga werden "Asanas" genannt. Abgestimmt darauf, was jeder Einzelne erreichen möchte, begleitet ich die Yogateilnehmer und empfehle die richtigen Übungen.



#### Was bewirkt Yoga?

Positive Wirkungen hat Yoga unter anderem auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stützmuskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden. Kombiniert mit Meditation und Entspannung wirkt Yoga außerdem positiv bei Stressassoziierten Symptomen, Übergewicht oder Schmerzsymptomen, wie etwa Rückenbeschwerden oder Migräne. Wo immer Yoga ernsthaft und vertrauensvoll ausgeübt wird, vollziehen sich merkliche Veränderungen auf Körper, Seele und Geist.

Eine bewusste, entspannte, ruhige und tiefe Atmung erweitert den eigenen Horizont und aktiviert die Lebenskraft, die wieder besser fließen kann.





















### **Andrea Müller**

- Ayurveda Massage
- Energiebehandlung
- Fußreflexzonen Massage
- Honig Massage
- Hot Stone Massage
- Dorn Breuss Massage
- Monolux Per
- Liebscher & Bracht Therapie
- Yoga





Folge mir auf Instagram! andreamueller\_hathayoga

Tel: 05276 98 59 27

Fax: 05276 985928

www.andrea-mueller-vitalmassagen.de info@andrea-mueller-vitalmassagen.de

#### Gesundheitspraxis

Sundern 1 37696 Marienmünster - Bredenborn

#### Yogastudio

Drostestraße 8 33034 Brakel - Bökendorf