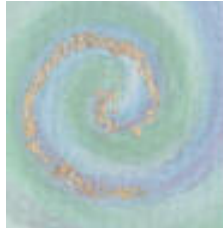


## Massagen

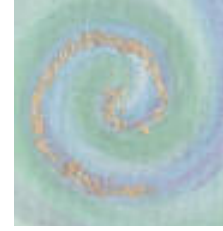


Genießen Sie die Stille und erleben Sie sich in ihrer Einzigartigkeit und in tiefer Entspannung.

Das Belastende kann los gelassen werden und das Neue kann eintreten. Durch individuell auf Sie abgestimmte Massagetechniken kann sich eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem einstellen. Die Muskeln werden gelockert und entspannen sich. Das Bindegewebe wird von Verklebungen befreit. Das Lymphsystem wird angeregt und die Wirbelsäule wird gedehnt und gestreckt.

Gönnen Sie sich einen Kurzurlaub in angenehmer Atmosphäre.

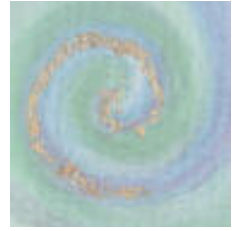
## Reiki



Die universelle Lebensenergie wird durch das Auflegen einfacher Handpositionen weiter gegeben. Hierbei wird im feinstofflichen Bereich gearbeitet. Es wirkt reinigend und klärend auf der geistigen, körperlichen und seelischen Ebene. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und die Energien ausgeglichen. Seele und Geist werden wieder an die allgegenwärtige Quelle von Leben, Licht und Liebe angeschlossen. Es fördert Ihre Vitalität, die Harmonie und den inneren Frieden und somit Ihr gesamtes Wohlbefinden.


Erleben Sie das Gefühl aufgehoben zu sein.

## Ganzheitliche Fußmassagen



Ein entspannter und biegsamer Fuß mit guter Muskelentspannung stellt einen sicheren Kontakt zur Erde her, und ist somit in der Lage mit allen Veränderungen fertig zu werden. Ein starrer, verkrampter Fuß unterbricht den Fluss der Energien. Die Reflexzonen am Fuß stehen in Verbindung mit unseren Organen, Drüsen und Bindegewebsstrukturen. Durch die Stimulationen der Reflexzonen am Fuß wird der Stoffwechsel angeregt, die Ausscheidung von Schlackstoffen gefördert und das Immunsystem gestärkt. Es wirkt vitalisierend, entspannend und harmonisierend.

Schenken Sie Ihren Füßen mehr Beachtung.



Reiki  
Massagen  
Ganzheitliche  
Fußmassagen



### Petra Jordan

- Erzieherin (Schwerpunkt unter anderem „Entspannung und Massage mit Kindern“)
- Reiki (Meistergrad seit 1999)
- Massage-Therapeutin (2007 an der Paracelsus Heilpraktikerschule in Hamburg)

### Techniken

- Reiki
- Rückenmassage nach Breuß
- Ganzheitliche Fußmassage
- Kosmetische Bindegewebsmassage
- Kosmetische Lymphdrainage
- Klassische Massage
- Bodyreleasemassage
- Ayurvedische Massage

**Gutscheine sind auf Wunsch erhältlich.**

### Preise

Individuelle Ganzkörpermassage	60 min.	45 Euro
Teilmassage	35 min.	28 Euro
Reiki-Behandlung	45 min.	40 Euro
Ganzheitliche Fußmassage	40 min.	30 Euro

Eine Nachruhezeit von 5 Minuten sollten Sie mit einplanen.

### Ort

GESundFIT des Bramfelder SV  
Erich-Ziegel-Ring 44  
22309 Hamburg

### Terminvereinbarung

**Petra Jordan**  
**Telefon 040 / 23 93 57 30**