



## Zur Ruhe kommen - seinen Körper spüren - sich eine Auszeit nehmen ...

Saunaabend am Mittwoch, 04.11.2009 von 17:00 - 21:00 Uhr

Sich Zeit für sich nehmen, in vertrauensvoller Runde, die Biosauna 60 Grad, ein gut duftendes Dampfbad oder eine herrlich entspannende Massage genießen, sich unterhalten oder einfach nur in Ruhe entspannen.

### Esalen®-Massage

Grundlage der Esalen®-Massage, eine Ganzkörpermassage mit Öl, ist bewusster Kontakt und Präsenz in der Begegnung mit einem Klienten. Die innere Geisteshaltung ist dabei geprägt von Mitgefühl und Wertschätzung. Die Massage ist gekennzeichnet durch langsame, einfühlsame Streichungen, Dehnungen und Bewegungen, mit dem Ziel einer tiefen Entspannung.

### Massageangebot

30 min. = 25,- EUR

50 min. = 45,- EUR (nur buchbar - wenn zeitlich möglich)

Sie entscheiden, wo Sie massiert werden möchten (Rückseite, Vorderseite, Rücken, Nacken und Gesicht, etc. - was immer Ihnen gut tut).



Cornelia Piller  
Esalen®-Massage-Practitioner

Anmeldung: Gabriele Breu  
Tel. 089/45169777  
Mail: [gbreu@online.de](mailto:gbreu@online.de)

Ort: Nymphenburgerstr. 77 - 7. Stock  
80636 München  
direkt: U-Bahn Mailingert.

Unkostenbeitrag: 10,- EUR

Bitte fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie Sauna, Dampfbad oder Massage uneingeschränkt nutzen dürfen. Teilnahme ist auf eigene Verantwortung.