



Wohlbefinden



Besinnung



Harmonie



Leichtigkeit



GINKGO MARE

GESUNDSEIN-ZENTRUM





BSINNING AUF DAS WESENTLICHE

Liebe Gäste,

wir freuen uns, dass Sie diesen Prospekt in den Händen halten.

Das GesundSein-Zentrum mit seinen vielfältigen Angeboten ist das Herzstück des Ginkgo Mare Bio-Hotels. Uns ist es ein besonderes Anliegen, dass Sie hier eine erholsame, heilsame Zeit erfahren.

Wir bieten Ihnen Behandlungen und Kurse an, die Ihrer Gesundheit dienen, das Energiepotential wieder auffüllen und Ihnen neue Ideen für den Alltag geben.

Ein erfahrenes Team aus Heilpraktikern der Naturheilkunde und Psychotherapie, Physiotherapeuten, Kosmetikerin, Yoga-Lehrer sowie Tai Chi- und Qi-Gong-Praktizierende stehen bereit, sich liebevoll und achtsam um Sie zu kümmern.

Ein täglich wechselndes Angebot an Bewegungskursen gibt Ihnen Einblicke in asiatische Entspannungsmethoden, Meditationstechniken, Yoga-Stile oder andere Bewegungskünste.

Gern beraten wir Sie bei der Auswahl Ihrer Anwendungen, am besten in einem persönlichen Gespräch.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Zeit der Besinnung.

Von Herzen alles Gute

das Team des GesundSein-Zentrums



DIE KLASSIKER UNTER DEN MASSAGEN

Fußreflexzonenmassage

Ist eine Anwendung an den Füßen, an denen sich verschiedene Nervenendzonen für den ganzen Körper befinden. Die Stimulation der einzelnen Zonen erfolgt je nach Befund. Sämtliche Körperfunktionen wie Kreislauf, Stoffwechsel und Organtätigkeit werden angeregt, Beschwerden an Gelenken können gelindert werden.

Dauer: 45 Minuten

Kleine Rücken- oder Nackenmassage

Diese klassische Teilkörpermassage mit Muskelöl behandelt die HWS, den Schulter-, Nacken- und Kopfbereich. Symptome wie Kopf- oder Rückenschmerzen können behoben werden, Verspannungen und Blockaden mögen sich lösen.

Dauer: 30 Minuten

Kopfmassage zur Migräneprophylaxe

Der Schädel wird mit sanften Massagetechniken und -griffen behandelt, um Blockaden in den Energiebahnen zu lösen. Quälende Kopfschmerzen können gelindert werden. Die Behandlung verhilft zu einem „klaren“ Kopf, wirkt tiefenentspannend.

Dauer: 30 Minuten

Rückenmassage nach Breuss

Diese feinfühligke, energetisch-manuelle Massage wirkt speziell auf die Wirbelsäule und kann imstande sein, seelische, energetische und körperliche Blockaden zu lösen. Sie leitet die Regeneration unterversorgter Bandscheiben ein, und kann der Schlüssel zur Lösung vieler Probleme im Bewegungsapparat sein.

Dauer: 60 Minuten

Lymphdrainage

Ist eine Therapie, die sich nicht nur gegen Lymphödeme richtet, sondern allgemein den Lymphfluss aktiviert. Durch Anwendung bestimmter Grifftechniken mit wechselndem Druck werden im Gewebe Reize ausgelöst, die abschwellend und entwässernd wirken und somit die Durchblutung, den Lymphfluss und die Entgiftung fördern. Die Lymphe ist unser körpereigenes „Abwassersystem“.

Dauer: 30 bis 60 Minuten



BEHANDLUNGEN FÜR DEN ENERGIEHAUSHALT

Ganzkörpermassage

Lassen Sie sich von Kopf bis Fuß verwöhnen. Die Massage entspannt die Muskulatur, entstaut den Körper und schärft die Sinne. Durch die Vielfalt der Grifftechniken fließt die Energie von einem zum anderen Körperteil. Die Sinneszellen der Haut werden durch die Berührungen verwöhnt: einfach entspannend. Dauer: 60 Minuten

Akupunkt-Massage nach Penzel

Hierbei handelt es sich um eine Anwendung, bei der über das Meridiansystem des Körpers und seinen Akupunkturpunkten Energieflüsse erzeugt werden. Dabei wird mit Hilfe eines speziellen Stäbchens massiert und stimuliert. Angewandt u.a. bei Muskelverspannungen, Schmerzen, Narben, Fehlstellungen. Es regt die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem an, sorgt für eine Harmonisierung des gesamten Körpers. Dauer: 60 Minuten

Shiatsu

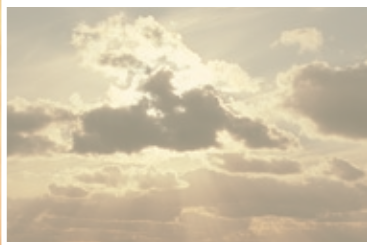
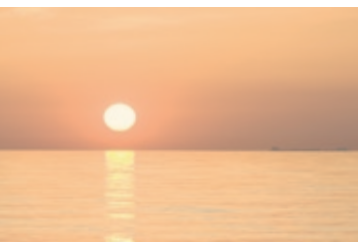
Diese Massagetechnik kommt aus der TCM. Es ist eine Druckpunktmassage, bei der neben sanften rhythmischen auch tiefer gehende Techniken wie Dehnungen und Rotationen eingesetzt werden. Sie löst Blockaden in den Energiebahnen (Meridianen), entspannt und weckt die Selbstheilungskräfte. Dauer: 60 Minuten

Reiki

Ist eine japanische Methode zur Energieübertragung über die Hände. Sie löst auf sanfter Weise Blockaden und führt gleichzeitig zu einer sehr tiefen, erholsamen Entspannung. Dauer: 30 bis 60 Minuten

Klangschalenmassage

Diese etwas andere Behandlung ist in erster Linie eine intensive Entspannungsmethode, die mit obertonreichen Klangschalen ausgeführt wird. Die Wirkung erstreckt sich auf Körper, Geist und Seele. Die Schwingungswellen haben einen ordnenden Einfluss auf den ganzen Körper. Muskuläre Verspannungen können gelöst, das Immunsystem gestärkt und Heilungsprozesse angestoßen werden. Dauer: 60 Minuten



BEHANDLUNGEN FÜR DEN ENERGIEHAUSHALT

Tellington-TTouch for you

Ist eine respektvolle und sehr sanfte Körperarbeit mit kreisenden, streichenden und hebenden Berührungen, die einen Einfluss auf das Zellgedächtnis des Körpers hat. Auf diese wirkungsvolle Weise bekommt das Nervensystem Informationen und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Sehr effektiv bei Narbenbehandlungen und Sensibilitätsstörungen.

Dauer: 30 bis 60 Minuten

Floatingmassage (hawaiianische Lomi Lomi Nui)

Lassen Sie Ihre Sinne von einer Ganzkörpermassage mit viel warmem, wohlduftendem Öl berühren. Durch die sanften Massagestriche, die wie eine feine Meeresbrise über den Körper gleiten, werden Sie in tiefere Regionen Ihres Bewusstseins getaucht. Verspannungen lösen sich, die Energie kommt wieder ins Fließen.

Dauer: 60 bis 90 Minuten

Hot Stone Massage

Ursprünglich aus Hawaii stammend, wird bei dieser Massageform mit aufgeheizten Lava-Steinen, die auf den Körper gelegt werden, massiert. Die Steine werden dazu in einem Wasserbad auf eine Temperatur von etwa 60 °C erwärmt. Es entspannt besonders die Muskeln und hat eine stressabbauende, beruhigende und entstauende Wirkung.

Dauer: 90 Minuten

DUO MARE 4-Hand-Synchron Massage

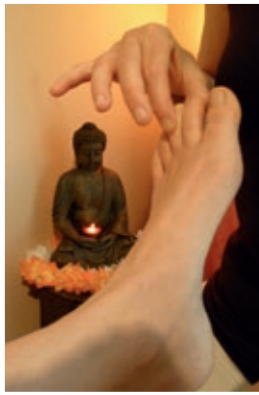
Eine einzigartige Form der Berührung, bei der Sie gleichzeitig von 2 Masseuren verwöhnt werden. Die 4-händigen Massagestriche sowie das wohltuende Öl lösen tiefsitzende Verspannungen und sorgen für ein lang anhaltendes Gefühl des Wohlbefindens.

Dauer: 60 Minuten

Heilsteinmassage

Hierbei erfolgt die Stimulation mit Massagestäben aus Heilsteinen. Sie wirkt muskelentspannend und belebend auf Körper, Geist und Seele.

Dauer: 45 Minuten



MASSAGEN AYURVEDISCH

Ayurveda bedeutet: Das Wissen vom Leben.

Ayus = Leben Veda = Wissen

Snehana

Ist eine ayurvedische Ölmassage, welche der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele dient. Sie hilft der Haut zu entschlacken und Rückstände abzubauen. Der Körper erhält ein hohes Maß an vitaler Kraft und Lebensfreude zurück. Dauer: 90 Minuten

Garshan

Diese Form der Berührung ist eine Stimmulationsmassage mit der Wirkung eines sehr sanften Peelings. Die Trockenmassage wird mit Rohseidenhandschuhen durchgeführt. Sie belebt den Körper auf leichte Weise und entfernt dabei Hautschüppchen. Dadurch kann die Durchblutung verbessert und der Stoffwechsel angeregt werden. Die Behandlung wird auch als Cellulite-Behandlung empfohlen. Dauer: 60 Minuten

Mukabhyanga

Der ayurvedische Begriff für eine wohltuende Gesichtsmassage. Sie dient der Entspannung und Beruhigung. Die Haut wird erfrischt und lässt Ihre innere Schönheit neu erstrahlen. Dauer: 45 Minuten

Padabhyanga

Steht in der ayurveda Medizin für eine Fußmassage mit einer kräftigenden Wirkung auf den ganzen Körper und alle Organe. Sie kann im ganzen Körper ein Gefühl von vollkommenem Wohlbefinden und tiefer Entspannung erzeugen. Dauer: 45 Minuten



NATURHEILKUNDE

hnc (human neuro cybrainetics)

Da das „System Mensch“ in der heutigen Zeit einer Vielzahl von Belastungen wie z.B. Unfällen, Impfungen, Giftstoffen ausgesetzt ist, sind wir ständig überlastet. Eine Zeitlang können wir diesen Stress kompensieren, doch irgendwann ist das Fass voll, Vitalitätsverlust, Allergien, chronische Beschwerden etc. können die Folge sein. Hier setzt hnc an: über verschiedene Muskeltests wird ermittelt, welche Regelkreisläufe im menschlichen Körper nicht mehr richtig funktionieren. Danach wird über Muskeln, Reflexpunkte, -zonen und weiteren „Triggerpunkten“ dem Gehirn/Nervensystem wieder die normale Reizverarbeitung ermöglicht, das System kann sich entspannen und die Lebensenergie wieder frei fließen.

Zwei Behandlungen à 90 Minuten

Cranio-Sacral-Heilbehandlung

Die „Schädel-Kreuzbein-Therapie“ ist eine alternativ-medizinische Behandlungsform, die sich aus der Osteopathie entwickelt hat. Mittels sanfter Griffe erspürt der Therapeut Verkürzungen, Blockaden, Funktionsstörungen oder andere Unregelmäßigkeiten im menschlichen Körper. Ziel ist es, eine optimale Funktion der Steuerungssysteme des Körpers zu ermöglichen, und somit die Selbstregulierungskräfte zu erhöhen.

Dauer: 60 Minuten

Rhythmisch-Energetische Wirbelsäulen- und Gelenkbehandlung

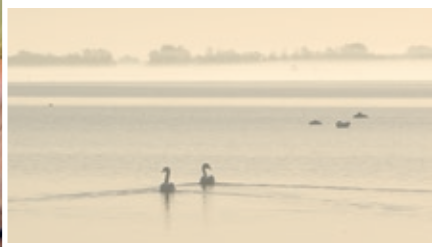
Hierbei wird der Körper oder einzelne Körperteile in rhythmische Bewegungen/Schwingungen versetzt. Bewegungseinschränkungen durch muskuläre Dysbalancen und Gelenkblockaden lassen sich deutlich positiv verändern. Zusätzlich erfolgt eine Behandlung des Energiesystems über die Ohrreflexzonen.

Dauer: 60 Minuten

Dorn-Therapie für Wirbelsäule und Gelenke

Diese sanfte Methode wird zur Ermittlung und Korrektur von Fehlstellungen in der Wirbelsäule genutzt. Der Behandler erspürt blockierte Dorn-Fortsätze und richtet mit Hilfe des Patienten die Wirbelsäule wieder auf. Verspannungen können sich lösen und die damit einhergehenden Beschwerden verbessern.

Dauer: 60 Minuten



NATURHEILKUNDE

Blutegel-Therapie

Hierbei handelt es sich um ein jahrtausend altes Heilverfahren. Der Blutegel wird u. a. eingesetzt bei Problemstellungen wie Krampfadern, Besenreisern, Venenleiden, Arthrose, Tinnitus, Rheuma, Gicht, Entzündungen oder Neuralgien. Wenn der kleine Ringelwurm „angebissen“ hat, saugt er ca. 30 bis 60 Minuten an der zu behandelnden Stelle und fällt meist von allein ab. Die Tiere kommen aus deutschen, kontrollierten Blutegelzucht- anstalten und müssen vorbestellt werden.

Bachblüten (-Therapie) Anamnese und Beratung

Eine Therapie, die von dem Engländer Dr. Edward Bach entwickelt wurde. Sie basiert auf der Idee, dass die gebundene Energie von Blüten eine regulierende Wirkung auf psychische Zustände des Menschen hat. Durch diese psychische Wirkung können häufig auch körperliche Symptome gebessert werden.

Schüßler-Salze (Anamnese und Beratung)

Hierbei handelt es sich um alternativmedizinische Präparate von Mineralsalzen. Die Therapie mit Schüßler-Salzen geht auf den Arzt Wilhelm Heinrich Schüßler zurück und basiert auf der Annahme, Krankheiten entstünden allgemein durch Störungen des Mineralhaushalts der Körperzellen und könnten durch homöopathische Gaben von Mineralien geheilt werden. Das Zusammenspiel des Stoffwechsels in den Körperzellen ist sehr wichtig, damit unsere Widerstandskraft konstant bleibt.

Ohrakupunktur

Diese Form der Akupunktur ist eine Diagnose- und Therapieform mit langer Tradition. Der Therapeut stimuliert verschiedene Punkte auf dem Ohr. Druckschmerzhaftigkeit oder ein messbar erniedrigter Hautwiderstand weisen auf eine Schwächung oder Erkrankung des korrespondierenden Organsystems hin. Mittels Akupunkturnadeln oder Ohrsamen werden Impulse zur Eigenheilung gesetzt.

Dauer: 45 Minuten



NATURHEILKUNDE

Ganzheitliche Labordiagnostik

Mit Hilfe dieser Labordiagnostik kann ein guter Weg zu einer erfolgreichen Stoffwechsel-Therapie eingeleitet werden. Laboruntersuchungen (42 Blutwerte) liefern umfangreiche Daten und helfen dabei, den Stoffwechselzustand des Patienten objektiv und sicher darzustellen und die Ursachen einer Störung, wie z.B. Vitalitätsverlust, Gewichtszunahme, Schlafstörungen, etc. zu erforschen.

„gesund und aktiv“- das individuelle Ernährungsprogramm

Dies ist ein innovatives, auf den individuellen Stoffwechsel ausgerichtetes Ernährungsprogramm. Es ist keine neuartige Diät mit Pulvern, Medikamenten oder Kalorienzählen. Gesund & aktiv harmonisiert den Hormonhaushalt und Stoffwechsel, aktiviert das Immunsystem, steigert das Wohlbefinden und führt zu einem natürlichen Körpergewicht. Anhand von Vital- und Stoffwechselwerten (ca. 40 Laborwerte aus dem Blut), der Blutgruppe und einigen Daten zur Ernährung sowie zur Gesundheit wird ein individuelles Ernährungsprogramm erstellt, das darauf zielt, den Stoffwechsel zu optimieren.

Ohrkerzenbehandlung

Die Ohrkerze besitzt eine hohle und kegelförmige Form und hat keinen Docht. Sie wird aus Baumwollgewebe hergestellt, sowie einer Mischung aus Bienen- und Mineralwachs. Die Kerze wird vorsichtig in den äußeren Hörkanal gesetzt. Die Wärme und der Unterdruck („Kamineffekt“), stimulieren die Akupunkturpunkte und verbessern den Blutkreislauf im Ohr, welcher zur Heilung unterschiedlicher Erkrankungen des Ohr- und Nebenhöhlenbereiches beiträgt.

Dauer: 30 Minuten



LEBENSBERATUNG

Psychologische Beratung

Ist nicht immer gleich eine „Therapie“. Oft hilft ein Gespräch in einem geschützten Rahmen, um Ihnen neue Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Hier können alle Themen des täglichen Lebens, die Sie bewegen, besprochen werden. Beispielsweise Fragen zu Beziehungen, Beruf, Partnerschaft, Familie, Gesundheit. In einem vertraulichen Gespräch begleiten wir Sie bei der Suche nach Ihren individuellen Lösungen und Handlungsmöglichkeiten.

Dauer: 60 Minuten

Familienstellen / Biographiearbeit

Dabei handelt es sich um eine wesentliche Methode der systemischen Therapie. Während der Arbeit entfaltet sich ein „wissendes Feld“ für verborgene und nicht sichtbare Einflüsse in der Familie. Hier erfahren Sie kostbare Lösungsansätze, die Ihr jetziges Leben bereichern und Frieden schaffen können.

Dauer: 90 Minuten

Paarberatung

Steckt Ihre Beziehung fest, dreht sie sich im Kreise und ein Fortkommen scheint nicht möglich zu sein? Sie haben das Gefühl, Sie verhaken sich in gegenseitigen Vorwürfen und Verletzungen, fühlen sich von Ihrem Partner nicht verstanden? Eine Beratung kann diese Verstrickung helfen aufzulösen.

Dauer: 90 Minuten

Achtsamkeits-Praxis

Achtsamkeit ist der innere Muskel, den wir nutzen, um wahrzunehmen. Die Achtsamkeit finden und gezielt lenken ist die Kunst, die wir dazu nutzen können, uns selbst immer umfangreicher und vollständiger zu erkennen.

Dauer: 60 Minuten

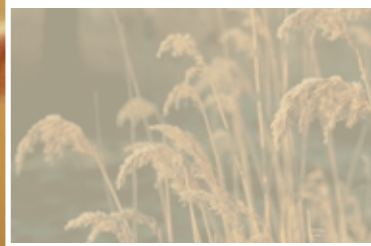
Meditation ist der Zustand, den wir einnehmen können um mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Genauso erholsam und erfrischend wie unser Schlaf für unseren Körper ist, kann eine Meditation für unser Bewusstsein, unser Denken und unser Empfinden sein. Meditation unterstützt also unsere tägliche Wahrnehmung und öffnet einen Ort, an dem sich Neues oder Anderes zeigen kann.

Dauer: 60 Minuten

Focusing und Focusing-Therapie

Jeder Mensch trägt die Lösung seiner Probleme bereits in sich, diese kann durch die achtsame und wertschätzende Begleitung bewusst, und erlebbar gemacht werden. Im Verlauf einer Beratung kann diese vom noch unklaren, vagen Gefühl zu einer spürbaren Erleichterung und neuen Erkenntnissen führen und somit auch zur individuell passenden Lösung.

Dauer: 60 Minuten



NATUR-KOSMETIK FÜR SIE UND IHN

Mit Produkten von Martina Gebhardt

Das Unternehmen von Martina Gebhardt besteht seit 25 Jahren. Die Produkte zählen zu den natürlichsten Naturprodukten der Welt; alle sind Demeter-zertifiziert.

Die Produkte wurden so entwickelt, dass nichts als Inhaltsstoff enthalten ist, was Mensch oder Umwelt schädigen könnte. **100% natürlich sind die Rohstoffe** für Cremes, Lotionen und Sprays, die zu **mehr als 95% aus Demeter-** oder kontrolliert biologischem Anbau stammen. Alles Synthetische ist ebenso tabu wie Inhaltsstoffe, die am Tier getestet wurden. Ob Bodylotion, Gesichtspflege, Massageöle, die Herstellung erfolgt nach rhythmischen, biologisch-dynamischen Gesichtspunkten.

Folgende Behandlungen können Sie bei uns genießen

Gesichtsbehandlung 90 Minuten

Kleine Gesichtsbildung 60 Minuten

Depilation- sanfte Haarentfernung

Gesicht, Oberlippe

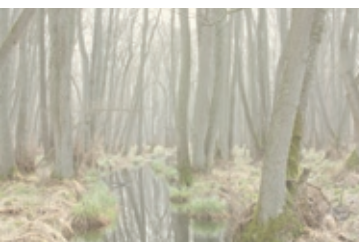
Bikinizone

Beine

Augenbrauen Korrektur

Augenbrauen und Wimpern färben

Wimpern färben



KURSE IM GINKGO MARE GESUNDSEIN-ZENTRUM

Qi Gong

Ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Die Übungen zielen darauf, den Energiefluss in den Meridianbahnen zu aktivieren, Blockaden zu lösen, um somit die körpereigenen Heilungskräfte zu aktivieren. Zur Praxis gehören Atem-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Diese Praktiken sollen der Harmonisierung und Regulierung des Energieflusses im Körper dienen.

Hotelprogramm · montags 17.00 - 18.00 Uhr

Yoga

Diese sanfte Bewegungskunst stammt von einem alten überlieferten System ost-asiatischer Philosophie, Mythologie, Weisheit und Heilkunst ab. Durch Yoga soll die Körperbeherrschung durch Körperhaltungen entwickelt werden. Dabei werden bestimmte Organe und Organfunktionen gezielt beeinflusst: vor allem Dehnung und Kräftigung der Muskeln, Anregung und Harmonisierung von Atmung und Kreislauf. Auch sollen Wirbelsäule und Gelenke beweglicher werden. Insgesamt kann eine Stärkung der körperlichen Energien und Achtsamkeit gegenüber Körper, Geist und Seele erreicht werden.

Hotelprogramm · mittwochs 17.00 - 18.00 Uhr
zusätzlich freitags 18.00 - 19.30 Uhr (10,- €)

Entspannungs-Yoga (Yoga Nidra)

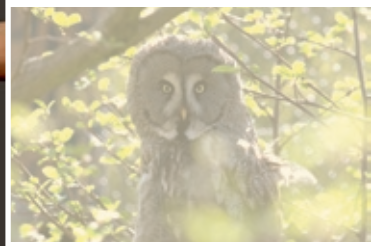
Hierbei handelt es sich um einen Yoga-Stil, in dem es mehr als nur um Entspannungsübungen geht. Yoga Nidra ist ein Weg zur Selbsterkenntnis und Inspiration, der Körper, Seele und Geist miteinander verbindet. Durch diese Tiefenentspannung werden nicht nur Stress und Nervosität abgebaut sondern auch Kräfte mobilisiert, die in unserem Unbewussten liegen.

auf Anfrage

Wirbelsäulengymnastik

Ist eine Sportstunde mit sanften aber wirkungsvollen Übungen, die der Aufrichtung, Flexibilisierung und Kräftigung des Rückens dienen. Gleichzeitig helfen Entspannungseinheiten die Körperwahrnehmung, die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit positiv zu beeinflussen.

freitags 17.00 - 18.00 Uhr



KURSE IM GINKGO MARE GESUNDSEIN-ZENTRUM

Einfühlsame Kommunikation (GFK)

Möchten Sie eine Möglichkeit finden, Ihr Leben stressfreier zu gestalten? Durch die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg werden Sie befähigt, Konflikte, die meist mit Gefühlen wie Wut, Ärger und Ungeduld einhergehen, in Respekt und Wertschätzung umzuwandeln. Sie lernen die Grundsätze der GFK kennen und üben an alltäglichen Beispielen.

Hotelprogramm · donnerstags 17.00 - 18.30 Uhr

Bauch, Beine, Po und Entspannung

Ein tolles Training von 60 Minuten, in dem Sie Ihre Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur stärken. Lernen Sie wirkungsvolle Übungen zur Straffung der Problemzonen kennen und anwenden. Die Übungen werden abwechselnd mit effektiven Entspannungsphasen angeboten.

auf Anfrage

Achtsamkeits-Praxis

Achtsamkeit wird in unserer Zeit zunehmend als Ansatz zur Stressbewältigung und zum Gewinnen von Gelassenheit im Alltag wichtiger. Durch Achtsamkeit erleichtern wir unseren beruflichen Alltag und den Umgang mit belastenden Gefühlen. In diesem Kurs erfahren Sie grundsätzliche über Wahrnehmung und Achtsamkeit. Anleitungen und Übungen verhelfen zu mehr Konzentration und Gelassenheit, mit innerer Kraft können Sie den Anforderungen und Belastungen besser begegnen.

Hotelprogramm · dienstags 17.00 - 18.00 Uhr

Zusätzlich sind auch Einzelstunden in Yoga, Qi-Gong, Tai Chi und Nordic Walking á 60 Minuten buchbar.



FASTENKURSE

Seit 2011 bieten wir Ihnen in unserem Haus Fastenseminare nach der Buchinger-Methode an. Die Gründe, eine Fastenkur anzutreten, können vielseitig sein: z.B. als jährliche Entschlackungs- oder Entgiftungskur, eine Auszeit zur Entschleunigung und Entspannung oder als Start in eine Stoffwechsellumstellung. Folgendes Angebot an Therapien, Behandlungen und Massagen im GesundSein-Zentrum können die Fastenwirkung vertiefen:

- hnc (human neuro cybrainetics): die Regelkreisläufe werden neu verknüpft, alte Blockaden können sich lösen
- gesund&aktiv Stoffwechselprogramm: ein Blick ins Stoffwechselgeschehen gibt Hinweise auf Dysbalancen und Empfehlungen zur Optimierung der Ernährung
- APM: löst Energieblockaden auf körperlicher Ebene und lässt die Energie wieder fließen
- Shiatsu: einmal sanft durchbewegt und gedehnt befreit von alten Mustern
- Ayurveda Massagen: verwöhnen die Seele, regen den Energiefluss an
- Garshan-Seidenhandschuh-Massage: entfernt sanft Hautschüppchen, die Entsäuerung und Entgiftung über das Lymphsystem wird angeregt
- Rückenmassage: löst Verspannungen von Kopf bis Po
- Cranio-Sacrale-Heilbehandlung: Osteopatische Behandlung der Wirbelsäule und des Schädels zur Auflösung von in den Körper eingeschriebenen physiologisch oder emotional bedingten Blockaden, um so den Menschen wieder in sein energetisches Gleichgewicht zu bringen
- Reiki: von sanften Energieströmen durchflutet werden die Akkus wieder aufgefüllt
- Gesprächstherapie: kann einen anderen Blick auf Verstrickungen und Stress ermöglichen
- Achtsamkeitspraxis: für mehr Gelassenheit im Alltag
- Tiefe Bindegewebsmassage: löst Verklebungen und Verschlackungen aus dem Bindegewebe, die Entsäuerung wird eingeleitet
- Lymphdrainage: im Gewebe werden Reize ausgelöst, die abschwellend und entwässernd wirken und somit die Durchblutung, den Lymphfluss und die Entgiftung fördern.

Sprechen Sie uns gern vor Antritt Ihrer Reise an, damit wir Sie individuell beraten können.



Wir freuen uns über Ihren Anruf, gern beraten wir Sie auch persönlich.

Die Preise entnehmen Sie bitte der aktuellen Preisliste, eine Abrechnung nach Gebührenordnung Heilpraktiker ist möglich.


GINKGO MARE
GESUNDSEIN-ZENTRUM

Silke & Dirk Brüggemann
Buchenstraße 41a
18375 Ostseebad Prerow
Tel. 038233-7013
Fax 038233-70141
www.ginkgomare.de
mail@ginkgomare.de



DE-ÖKO-006

Gedruckt entsprechend Umweltmanagement-Norm ISO 14001
auf Circle Silk Premium White - ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen Blauer Engel

©2017 · Alle Rechte vorbehalten · Stand Oktober 2017 · Änderungen vorbehalten.
Fotos: Ginko Mare (29) · voigt&kranz UG, Prerow (18) · Gestaltung: voigt&kranz UG