



Sabrina Woelms

Entspannungstherapeutin

Yogalehrerin

Wellnesstherapeutin



PHYSIOTEAM

AM HELLWEG

Danilin & Rehborn | *Physiotherapeuten-Partnerschaft mbB*

Hellweg 57, 59597 Erwitte

T 02943.49029

F 02943.9738620

info@physioteam-am-hellweg.de

www.physioteam-am-hellweg.de



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Donnerstag 8 - 19 Uhr

Freitag 8 - 14 Uhr

› Termine nach Vereinbarung

WELLNESS umfasst eine Vielzahl von Praktiken und Ansätzen, die darauf abzielen, das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Ursprünglich war Wellness oft mit körperlicher Fitness und Gesundheit verbunden, doch heute hat es sich zu einem ganzheitlichen Konzept entwickelt, das auch geistige und emotionale Aspekte einbezieht.

IHRE GESUNDHEIT ist uns wichtig! Genauso wie Ihr Wohlbefinden! Deshalb bieten wir Ihnen neben der klassischen Physiotherapie Yoga, Wellnessmassagen und Entspannungskurse an.

Gutscheine sind für alle Leistungen erhältlich – sprechen Sie uns an.

• Design © büro für gestaltung, Erwitte

• Adobe Stockfotos: Titel © Mr. Bolota; Innen li. © Studio Romantic; Innen mitte © Prostock-studio; Innen re. © Anastasia S.; • Portraitfoto Ronja Sahn

Danilin & Rehborn | *Physiotherapeuten-Partnerschaft*



PHYSIOTEAM

AM HELLWEG

WELLNESS

YOGA
MASSAGE
ENTSPANNUNG



IHRE GESUNDHEIT ist uns wichtig!

YOGA

Einheit von Körper, Geist und Seele durch ... **ASANAS** (Yogastellungen)
PRANAYAMA (Atemübungen)
SHAVASANA (Tiefenentspannung)
MEDITATION (Achtsamkeit, Konzentration)

Beim Praktizieren von Yoga ...

- › werden Selbstheilungskräfte freigesetzt
- › werden Schmerzen gelindert
- › Stress, Depressionen, Ängste und Anspannungen werden reduziert
- › wird die körperliche und seelische Verfassung verbessert
- › können Kopfschmerzen und Schlafstörungen gelindert werden

MASSAGEN

... einfach mal verwöhnen lassen!

Große Verwöhnmassage 80 Min.
Arme und Hände, Beine, Füße, Rücken, Schultern, Nacken, Gesicht; Lösen von Verspannungen und Steigerung des Wohlbefindens

Ganzkörper Wellnessmassage
40 oder 60 Min.
Arme und Hände, Beine, Füße und Rücken, Schultern und Nacken; Lösen von Verspannungen und Steigerung des Wohlbefindens; stoffwechselanregend

Klassische Rückenmassage 20 Min.
klassische Massage von Schultern, Nacken und Rücken

Schröpfmassage 20, 40 oder 60 Min.
punktuelle Massage mit Schröpfköpfen, Förderung der Durchblutung und Selbstheilung

Gesichtsmassage 15 Min.
Wellness und Tiefenentspannung für Haut und Seele

Fußmassage 15 Min.
Entspannende Erholung für die Füße

Fußreflexzonenmassage 40 Min.
Die Wellness-Reflexzonenmassage fördert die Selbstheilung des Körpers, kann akute und chronische Schmerzen lindern

Fußreflexzonenmassage mit zusätzlichen Akkupressurpunkten 50 Min.
Wellness-Reflexzonenmassage nach TCM, durch das zusätzliche Drücken individueller Akkupressurpunkte wird die Selbstheilung noch mehr gefördert.

Breuss-Massage 30 Min.
Sehr sanfte Wellness Wirbelsäulenbehandlung und anschließende energetische Breuss Massage.

Aromaölmassage 40 Min.

Hot Stone Massage 30 oder 40 Min.

Preise auf Anfrage

ENTSPANNUNGSTHERAPIE

... als Gruppen- oder Einzeltherapie

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

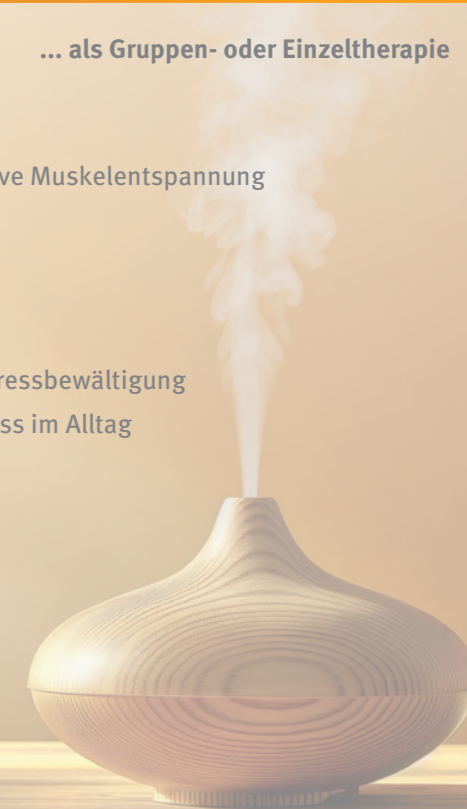
wie Meditation, Phantasiereisen, Progressive Muskelentspannung

ATEMTHERAPIE

DUFTMEDITATION

ENERGETISCHE HEILUNG

- › Beratung und praktische Anleitung zur Stressbewältigung
- › Entspannungseinheiten bei Burnout, Stress im Alltag
- › Verbesserung der Lebensqualität
- › Umgang mit Konfliktsituationen



... ab 2025 auch Reikiheilung