

# SPA HERZ

THERAPIE & RETREAT



## Herzlich Willkommen an diesem wunderschönen Ort!

Als Gasttherapeutin mit über **35 Jahren Erfahrung im Bereich Therapie und Bewegungslehre** möchte ich Ihnen während Ihres Aufenthaltes besondere SPA-Erlebnisse ermöglichen. Nutzen Sie die Möglichkeit, an meinen **Aktiv- und Entspannungskursen** teilzunehmen, um Ihre Auszeit optimal zu gestalten und dabei nicht nur Ihrem Körper Gutes zu tun.

Die von mir entwickelten **Signature-Behandlungen** zielen darauf ab, Sie in ein körperliches sowie mentales Gleichgewicht zu bringen.

Ich freue mich auf Sie!  
**Nicole Praß-Anton**



## Morgenerwachen für Sonnenanbeter

Ich lade Sie ein mit mir gemeinsam mit guter Energie in den neuen Tag zu starten. Ein Mix aus leichten Atem-, Dehn- & Kräftigungsübungen aus dem Yoga und klassischen, ganzheitlichen Bewegungseinheiten helfen dabei.

## Aquagymnastik – mit Elan & Freude in den Tag

Was gibt es Schöneres am frühen Morgen umhüllt von warmem Wasser und dem Gefühl von Leichtigkeit in den Urlaubstag zu starten? Erleben Sie Übungen, die nicht nur all Ihre Muskeln aufwecken, sondern auch Ihren Geist wach werden lassen, um danach mit gutem, ermuntertem Gefühl das reichhaltige Frühstück zu genießen. Probieren Sie es aus, Sie werden es nicht bereuen!

## Makko-Ho

Nicht nur Dehnungen der Muskulatur, sondern der ganze Körper steht hier im Mittelpunkt. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin fließt das Qi in den Meridianen. Diese Übungen aktivieren und verteilen dieses Qi und die Energie unter anderem durch Dehnung der sechs Meridianpaare im ganzen Körper. Stagnationen lösen sich, der Körper wird vitaler und beweglicher. Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und ein gestärktes Immunsystem sind das Ergebnis.

**50-60 Minuten (inkl. Übungsheft) / 10€**

## Die magische Rolle

Erlernen Sie leicht durchführbare Übungen auf der magischen Rolle, um eine Entspannung und Lösung von Verklebungen entlang Ihrer Wirbelsäule zu erreichen. Diese Übungsfolge ist speziell auf Sie zugeschnitten, wenn Sie unter chronischen oder immer wiederkehrenden Rückenbeschwerden leiden oder einfach präventiv für eine bessere Beweglichkeit Ihres Rückens sorgen möchten.

**50-60 min (inkl. Übungsheft) / 10€**

Weitere Angebote finden Sie unter [SPAHERZ.DE](https://www.spa Herz.de)



## Mantra Flow Massage

Erleben Sie die „Mantra Flow Massage“ – eine ganzheitliche Signature-Massage.

Tauchen Sie ein in eine einzigartige Fusion aus verschiedenen holistischen Massage-Elementen, begleitet von sanften Bewegungseinheiten und Mobilisationstechniken aus dem Yoga. Während dieser einzigartigen Massage werden Sie von verschiedenen kraftvollen Mantrien begleitet. Einige dieser Mantrien singe ich aktiv, während andere sanft im Hintergrund als beruhigende Musik erklingen.

Vor der Massage erkläre ich Ihnen die Bedeutung und die Energie der verwendeten Mantrien, damit Sie sich während der Massage bewusst auf diese Energie einlassen können und die Wirkung der Mantrien sich entfalten kann.

Lassen Sie sich von der Mantra Flow Massage verwöhnen und erleben Sie die harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele in einer völlig neuen Dimension. Ich nutze die Mantrien aufgrund ihrer langen historischen Bedeutung als kraftvolle Klangwerkzeuge, die in verschiedenen Kulturen zur Förderung innerer Harmonie und persönlichen Wachstums eingesetzt wurden.

Gleichzeitig sind wir uns bewusst, dass Klänge und die daraus resultierenden Schwingungen nachweislich eine starke gesundheitliche Förderung für Zellen und Körper bewirken können.

90 Minuten / 189€



## Hawaiianische Lomi Lomi Massage

Aloha! Die Lomi Lomi Massage ist ein Verwöhnprogramm für alle Sinne und gilt in Hawaii als Heilbehandlung. Sie gehört zu meinen Lieblingsmassagen! Diese Massage wird von mir authentisch mit hawaiianischen Ritualen, hawaiianischer Musik und meinem Gesang begleitet. Sie wurde vor allem beim Übergang in neue Lebensabschnitte durchgeführt, um diese zu erleichtern. Daher ist die Massage besonders zu empfehlen bei zukünftigen Veränderungen, Wünschen, Geburtstagen oder vor einer Hochzeit. Duftendes, warmes Öl, hawaiianische Rhythmen und Griffe, die wie sanfte Wellen den ganzen Körper von Kopf bis Fuß durchfluten. Mobilisation und Dehnung der Gelenke erinnern an die leichten und freudigen Bewegungen des Hula-Tanzes. **60/90 Minuten (129€/189€)**

## Nian Massage

In meiner Nian Massage verbinde ich 35 Jahre Erfahrung mit den besten Massagetechniken aus der ganzen Welt, die individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Dabei kommen Klangschalen, heiße Steine, Elemente aus der Yoga- und Ayurveda-Philosophie sowie sanfte Massagetechniken der hawaiianischen Lomi Lomi Massage zum Einsatz. Dies schafft eine einzigartige Erfahrung, die Sie in einen entspannten und gleichzeitig energetisierten Zustand versetzt. Worte können kaum ausdrücken, was diese Massage vermag – erleben Sie es selbst!  
**90 Minuten / 189€**



## Chill Out Massage

Bei der Chill-Out Massage ist es mir wichtig, sich der Energien der Elemente Licht, Luft, Wasser und Erde zu bedienen. Diese Elemente spiegeln sich in der speziell zusammengestellten Musik und den dazu passenden Massagetechniken aus Fernost wider. Es wird im Rhythmus sanfter Beats und sphärischer Klänge massiert. Sie fühlen sich ganz entspannt und vitalisiert. **60 Minuten / 129€**

Ausgezeichnet als „*Best Signature Treatment of Germany*“

## Abhyanga Massage

Die Abhyanga Ganzkörpermassage mit warmem, naturreinem Kräuteröl ist nicht nur der Inbegriff genussreicher Entspannung. Sie stärkt vielmehr auch das Immunsystem und hat einen reinigenden und befreienden Effekt. Auf Wunsch werde ich Sie zu Beginn der Behandlung in die uralte ayurvedische Tradition der Doshas (Lebensenergien) einführen. **75 Minuten / 165€**

## Ayurvedische Kopf-Gesicht- und Fußmassage

Die kombinierte Ayurveda Massage ist ein intensives Erlebnis zum geistigen „Loslassen“, um mit sich selbst in Einklang zu kommen. Stress, Anspannung, Kopfschmerzen, Nervosität und Schlafstörungen sind Zeichen unseres Körpers und zeigen ein Ungleichgewicht zwischen oben (Geist/Kopf) und unten (Materie/Füße). Spüren Sie, wie sich Ihre Gedanken beruhigen und durch die Berührung Ihrer Hauptenergiezentren Geist und Körper wieder in innere Harmonie und Balance kommen.  
**45 Minuten / 97€**