

## Was dich erwartet:



Eine entspannende Auszeit  
an einem ungewöhnlichen Ort.

**Ein Wohlfühlprogramm,  
dass du dir selbst zusammenstellst.**

Kein Entkleiden erforderlich,  
du sitzt in einem Massagestuhl.

**Von stiller Wellness bis zu  
lebhaftem Coaching ist alles möglich.**

## Beratung & Buchung:

**Sonja Wawrosch**

Kreativtherapeutin und EFT Coach  
Aroma Expertin  
Fachqualifikation Massage u. v. m.



Kaldenhausener Str. 76  
47447 Moers



0176 320 45 288



mail@sonjawawrosch.de



diegluecksdusche.de



Ein Angebot für  
Menschen im Berufsalltag

Tiefenentspannung  
Stressbewältigung  
Wohlfühlmassagen  
Glücksimpulse

# MASSAGEN

## Massage für Nacken, Schultern, Rücken

1) Das Novafon-Gerät mit sanften, aber bis zu 6 cm tief wirksamen Schallwellen. Die lokale Vibrationstherapie löst Verspannungen, unterstützt die Regeneration und reduziert Muskel-, Gelenk- und Sehnenschmerzen.

oder

2) Die Massage Pistole pulsiert kraftvoller und belebender. Sie stimuliert das Gewebe durch 1500 bis 3000 U/min und lockert so Muskulatur und Faszien.

## Klang-Schalen Massage

Die Klangschale wird an verschiedenen Stellen auf dem bekleideten Körper positioniert und behutsam angeschlagen. Die feinen und vielfältigen Töne und Vibrationen beruhigen, harmonisieren und regenerieren den Körper und den Geist.

## Aroma-Handmassage

Die Fingergelenke und verspannten Muskeln der Hände werden sanft durchmassiert, dabei werden alle Reflexzonen der Hände stimuliert, was sich wohltuend auf den gesamten Organismus auswirkt. Mit ätherischen Ölen kombinierbar.

## Ayurvedische Fußmassage

Fließende, knetende und kreisende Massagegriffe beleben die Fußmuskulatur und stimulieren die Reflexzonen der Füße. Ein ganzheitlicher Regenerationsimpuls und zugleich sehr entspannend. Mit ätherischen Ölen kombinierbar.

# GLÜCKSIMPULSE

## Aromapflege für die Seele

Ätherische Öle sind kraftvolle Destillate aus der Natur. Sie lösen über den Geruchsnerve in kürzester Zeit Entspannung und Wohlbefinden aus - ganz individuell und von Mensch zu Mensch verschieden. Sie regulieren seelische Unausgeglichenheit und fördern die Ausschüttung von Botenstoffen, die die Stimmung heben und den Menschen wieder in seine Mitte bringen. Entdecke die Welt der ätherischen Öle, wähle aus einer Vielzahl von Mischungen deine Lieblingsmischung und nimm eine Duftkompressen mit nach Hause.

## Micro-Coaching

Du hast ein Thema, das dich beschäftigt? Auch das kann in der Glücksdusche besprochen und bearbeitet werden. Manchmal hilft schon ein kurzer, konzentrierter Austausch. Lerne eine andere Sichtweise kennen und finde eine gute Lösung. Diese liegt oft ganz woanders als dort, wo du sie gesucht hast.

## Glücksimpulse und Glücksrituale

Gibt es etwas, wofür du ein bisschen Glück gebrauchen könntest? Einen Herzenswunsch, ein Anliegen? Über einen Wunsch oder ein Anliegen zu sprechen, kann schon der erste Schritt zur Erfüllung sein. Oder zumindest ein erster Impuls, sich auf den Weg zu machen. Es gibt nichts, was du in der Glücksdusche nicht besprechen könntest. Und es gibt immer eine passende kreative Übung dazu - wenn du magst.

# STRESS BEWÄLTIGEN

## EFT Klopftechnik kennen lernen

Diese durch Studien belegte Technik wirkt unmittelbar und ist leicht zu erlernen. Bei der EFT Klopftechnik klopfst du sanft Akupunktur Punkte an deinem Körper, während du dich gedanklich mit einem konkreten Thema verbindest. Der Klopfimpuls stimuliert die Stressachse und unterstützt dabei, belastende Gedanken und Emotionen aufzulösen. Erhalte eine Kurzeinführung nebst Flyer für die Anwendung zuhause.

## Meditation

Die Augen schließen und von Worten durch eine individuell abgestimmte Körperentspannung und Meditation führen lassen. Diese Einheit kann mit ätherischen Ölen, Klangschale oder einer kürzeren Massage kombiniert werden. Meditieren kann wohltuend und mühelos sein. Einmal kennen gelernt, kann Meditation zu einem stärkenden Ritual in deinem Leben werden.

## Entspannung durch Atemtechniken

Praktiziere und erlerne Atemtechniken, die sofort das autonome Nervensystem adressieren und für Stress Regulation und Entspannung sorgen. Diese Einheit kann mit Meditation, ätherischen Ölen, Klangschale oder einer kürzeren Massage kombiniert werden. Einmal kennengelernt, kannst du die Atemtechnik immer wieder in deinem Alltag anwenden.