



Energie-Massagen

Meine Massagen bieten dir eine wundervolle Auszeit vom Alltag und vitalisieren auf einzigartige Weise. Dein Körper wird zur Entschlackung, Zellerneuerung und Heilung angeregt und mit neuer Lebensenergie versorgt. Du fühlst dich ruhig, ausgeglichen und vollkommen entspannt.

Ayurveda Ganzkörper Massagen

Abhyanga Massage

Die traditionelle Ganzkörper-Massage mit warmen Ölen entschlackt, reinigt, nährt und stärkt dein Immunsystem. Du erfährst ein tiefes Ganzkörper-Erlebnis zum Loslassen und Regenerieren!

Marma-Massage

Bei dieser Anwendung werden deine Marma (Vital) Punkte in einer wundervollen Abhyanga-Massage intensiv massiert. Der Energiefluss wird in deinem Körper aktiviert, Muskelverspannungen sanft gelöst und deine Organfunktionen werden harmonisiert. Besonders wohltuend bei Müdigkeit und Erschöpfung.

Ayurveda Teilkörper Massagen

Fuß-Massage

Durch anregende Streichungen und sanftes drücken von Marma Punkten, werden Energiebahnen stimuliert. Dies wirkt sich auf deinen Körper entspannend, stressreduzierend und stoffwechselaktivierend aus.

Rücken-Nacken Massage

Speziell aufeinander abgestimmte Grifftechniken und wohltuende Ausstreichungen verwöhnen deinen strapazierten Rücken und verspannten Nacken. Deine energetischen Blockaden werden sanft gelöst.

Kopf-Gesicht-Nacken Massage

Eine Wohlfühlmassage, die beruhigend auf dein gesamtes Nervensystem wirkt. Löst Sorgen und Stress, ist regenerierend und erfrischend. Ein intensives Entspannungserlebnis führt dich zum geistigen „Loslassen“.

Entspannungsmassage

Eine wundervolle Kombination aus Rücken-, Fuß- und Kopfmassage. Zum Entspannen und Wohlfühlen.

Wellness Massage

Raindrop Aroma-Wellness Massage

Die Raindrop Massage ist eine Kombination aus ätherischen Ölen und sanften Massagegriffen. Die Öle werden auf Rücken und Füße aufgetragen und entfalten so ihre vitalisierende Wirkung. Die Massage führt zum Angleichen der Körperenergie, zur Entspannung und zu einem harmonischen Gleichgewicht aller Körpersysteme.

Mein Besonderes Angebot

Yoga & Ayurveda Wellness Paket

Eine individuell auf dich abgestimmte Yoga Einzelstunde in Kombination mit einer wohltuenden Abhyanga Massage.

Zum Kennenlernen und Verschenken!

**Rücken-Massagen auch für Männer,
ansonsten gelten die Angebote nur für Frauen!**



yogaenergien

Dein Weg zu mehr Lebensenergie und Wohlbefinden



YOGA EINZEL- UND GRUPPENUNTERRICHT
YOGA REISEN · ENERGIE MASSAGEN



Yoga

Yoga bedeutet Einheit und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Es ist ein altes indisches Übungssystem und dient der persönlichen Entwicklung. Durch praktizieren von Yoga wird bewusstes Bewegen, richtiges Atmen, positives Denken sowie die vollständige Entspannung des Körpers erlernt und gefördert.

Ich lehre den integralen Yoga zur Entfaltung der ganzen Persönlichkeit. Mein Unterrichtsstil ist Hatha Yoga, dieser gibt deinem Körper Kraft und Flexibilität, lässt deinen Geist klar und ruhig werden und macht deine Seele glücklich und zufrieden. Eine Gruppen-Yogastunde besteht aus Aufwärmübungen (Sonnengruß), Yogastellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannungstechniken und Meditation. Der Körper wird bewusster wahrgenommen und gekräftigt. Stress wird abgebaut und du reagierst im Alltag gelassener.

Yoga ist weit mehr als nur körperliche Disziplin. Der wahre Yoga Weg berührt das Herz und durchströmt das Leben auf allen Ebenen!



YogaEnergie Stunde

In dieser Einzelstunde hast du die Möglichkeit, tiefer in deine eigene Yogapraxis einzutauchen oder ganz neu damit zu beginnen. Die Stunde wird auf deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Sie dient deiner ganzheitlichen Entwicklung auf der körperlichen, energetischen und geistigen Ebene.

Gerne begleite ich dich auf deinem Weg.

Yoga Reisen

Genieße in entspannender Umgebung das wohltuende Klima, den Sand unter deinen Füßen und die leichte Meeresbrise auf deiner Haut. Die Yoga Reise bietet dir die Möglichkeit, eine intensive Woche mit dir selbst zu verbringen, neue Kraft zu tanken und dich fernab vom Alltag vollständig zu erholen.

Wir beginnen am Morgen mit Sonnengrüßen, einer Yogastunde und anschließendem Frühstück. Danach ist genug Zeit zum Lesen, Baden, die traumhafte Umgebung zu erkunden oder einfach mal die Seele baumeln lassen. Die zweite Yogastunde im Wechsel mit einem kleinen Workshop am Nachmittag und das gemeinsame Abendessen runden dein Wohlfühlprogramm ab.

Die Woche bietet dir viel Raum für deine persönliche Entwicklung mit täglichen Atemübungen (Pranayama), Yogastellungen (Asanas), Meditation und Tiefenentspannung.

Eine unvergessliche Yoga-Wohlfühlzeit für dich!

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du auf meiner Internetseite unter: www.yoga-energien.de



Jennifer Graulich

Yogalehrerin BDY · Ayurvedamasseurin BYAT · Gesundheitsberaterin GGB · A-lizenzierte Fitnesstrainerin

Ich biete dir ein umfangreiches Angebot zur eigenen Lebensentfaltung an und möchte dich mit meinem Yoga **ERREICHEN**, mit meinen Massagen **BERÜHREN**, meinen Yogareisen **BEGEISTERN** und dich auf deinem Entwicklungsweg **BEGLEITEN** und **UNTERSTÜTZEN**!

**5er/10er
Karten und
Gutscheine
erhältlich!**



yogaenergien

Terminvereinbarungen und weitere Informationen:
0171-1234274 · Altenburger Str. 38 · 36304 Alsfeld
jenny@yoga-energien.de · www.yoga-energien.de

Yoga

Einzelunterricht

60 min 60 €

5er/10er
Karten und
Gutscheine
erhältlich!

Yogareisen

Informationen hierzu bei mir persönlich
oder unter www.yoga-energien.de

Energie-Massagen

Ayurveda Ganzkörper Massagen

Abhyanga Massage

Tiefes Ganzkörper-Erlebnis
zum Loslassen und
Regenerieren

60 min Wohlfühlzeit 65 €

Marma-Massage

Energiefluss wird aktiviert,
wohltuend bei Müdigkeit
und Erschöpfung

90 min Wohlfühlzeit 89 €

Ayurveda Teilkörper Massagen

Fuß-Massage

Entspannend, Stress-
reduzierend und Stoff-
wechselaktivierend

30 min Wohlfühlzeit 35 €

Rücken-Nacken Massage

Löst energetische Blockaden

30 min Wohlfühlzeit 35 €

45 min Wohlfühlzeit 50 €

Entspannungsmassage

Kombination aus Rücken-,
Fuß- und Kopfmassage

90 min Wohlfühlzeit 99 €

Kopf-Gesicht-Nacken Massage

Entspannungserlebnis zum
geistigen „Loslassen“

30 min Wohlfühlzeit 35 €

Wellness Massage

Raindrop Aroma-Wellness Massage

Schenkt dem gesunden Körper mehr
Balance und Harmonie auf allen Ebenen

80 min Wohlfühlzeit „Basic“ 89 €

80 min Wohlfühlzeit „Exklusiv“ 99 €

Rücken-
Massagen auch
für Männer, an-
sonsten gelten
die Massage-
Angebote nur
für Frauen!

Mein Besonderes Angebot

Yoga & Ayurveda Wellness Paket

Eine individuelle Yoga Einzelstunde mit anschließender, wohl-
tuender Abhyanga Massage. Zum Kennenlernen + Verschenken.

120 min Wohlfühlzeit 110 €

Terminvereinbarungen und weitere Informationen:

0171-1234274 · Altenburger Str. 38 · 36304 Alsfeld
jenny@yoga-energien.de · www.yoga-energien.de