**Aufatmen und Aufrichten**

*Buchbar ab 5 Übernachtungen*

Dieses Programm besteht aus zweimal Atem-Massage, einmal Bauch in Balance mit Bauchkerze und einmal der psychoaktive Trapeziusmassage.

Man kann dieses Programm auch als kleine „Burn out-Prophylaxe“ sehen. Denn alle darin enthaltenen Behandlungen helfen Ihnen wieder durchatmen und sich aufrichten zu können, indem wir Spannungen aus wichtigen Muskelgruppen des Körpers lösen.

**Atem-Massage**

Viele Muskelgruppen des Körpers sind an unserer Atmung beteiligt. Durch zu viel sitzen, sich auf Bildschirme konzentrieren müssen und Termindruck kommt es aber genau an diesen Muskeln zu massiven Verspannungen und diese stören nicht nur die Atmung sondern viele andere mitbeteiligte Körperstrukturen.

Den Nacken, den Rücken, den Bauch um nur einige zu nennen.

Ein verbesserte und vertiefte Atmung hilft uns nicht nur wieder mehr Sauerstoff in die Zellen des Körpers zu transportieren sondern auch bei der Ausleitung von Übersäuerung.

Diese Massage wird am Anfang und am Ende durchgeführt.

**Bauch in Balance mit Bauchkerze**

Auch der Bauch kann sich verspannen und uns dadurch das Atmen und Aufrichten erschweren.

Diese Spannungen stören auch Verdauungsvorgänge und das wiederum kann zu Schlafstörungen und Unwohlsein führen.

Die Bauchkerze ist eine große Ohrkerze, die angezündet wird und in den Bauchnabel gesetzt wird. Dort wirkt sie leicht erwärmend und harmonisierend auf das Chakra.

**Psychoaktive Trapeziusmassage – Kopf in Balance**

Der Trapezius oder auch Kapuzenmuskel genannt, liegt als großer Muskel förmlich wie eine Kapuze von den Schulterblättern bis zum Kopf hoch an der oberen Hälfte des Rückens an.

Durch sitzende Tätigkeiten ist er besonders verspannt und kann auch die Durchblutung unseres Gehirnes stören.

**Aufatmen und Aufrichten** (mit den oben genannten Behandlungen) **290,- €**

[www.naturheil-vohs.de](http://www.naturheil-vohs.de) - 0151/19 309 256 – [info@naturheil-vohs.de](mailto:info@naturheil-vohs.de)

