

ERNÄHRUNG UND WELLNESS

ERNÄHRUNGSBERATUNG

kostenloses Erstgespräch

3 Sitzungen (ca.45 Min.)

1. Anamnese, 2. Auswertung, 3. Ernährungskonzept je 60,00 €

NORDIC WALKING

10 Wochen/ 1–2 mal die Woche

Teilnahmegebühr und Einführungskurs 45,00 €

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

gegen innere Unruhe, Herzklopfen,
Schwitzen und Zittern

30 Min. 30,00 €

45 Min. 45,00 €

Ernährung und Wellness individuell &
ganzheitlich auf Sie abgestimmt

HARMONISCH IM EINKLANG FÜR KÖRPER UND GEIST

MASSAGEN

Ayurvedische Massage kombiniert mit Thaimassage

inkl. Dehnung, warmen Ölen u. hot stone

70 Min. 50,00 €

Reflexzonenmassage Hände oder Füße

30 Min. 20,00 €

Kopf-, Nacken- und Gesichtsmassage

Drainage auf Wunsch möglich

40 Min. 30,00 €

Oberkörpermassage

30 Min. 20,00 €

Ganzkörpermassage

60 Min. 45,00 €

Termine nach Vereinbarung! Hausbesuch möglich!

HIERBEI KÖNNEN SIE

GANZ ENTSPANNEN

QUALIFIKATION

Exam. Alten und Krankenpflegerin
Ernährung und Wellnessberaterin
Kursleiterin in Progressive Muskelrelaxation
Nordic Walking
Massage und Ayurveda
Praktikerin in Thaimassage



HEILPRAKTIKERIN IN
AUSBILDUNG

**Bei mir erhalten Sie
Geschenkgutscheine!**

Body & Spirit



Ernährung
Wellness
Massage

Christiane Krajewski

Dianastr. 77 • 13469 Berlin

Mobil 0179 / 11 02 675

chris@chris-bodyandspirit.de

www.chris-bodyandspirit.de

Body & Spirit



ERNÄHRUNG
WELLNESS
MASSAGE

*„Für keinen ist es zu früh oder zu spät,
für die Gesundheit der Seele zu sorgen.“*

Epikur von Samos

Was ist...



ERNÄHRUNG UND WELLNESS

Sie erhalten ein kostenloses Informationsgespräch über Ihre individuelle Ernährungsplanung.

Als erstes findet das Aufnahmegespräch statt.

Dies beinhaltet 1. die Anamnese, 2. das Ernährungskonzept und die Auswertung mit anschließender Beratung und Betreuung.

Sie haben die Möglichkeit im Rahmen der Ernährungsberatung auch an einem Wellnessprogramm teilzunehmen.

Dazu biete ich Ihnen einen Nordic - Walking Kurs an. Dieser findet nach Absprache ein bis zweimal in der Woche oder am Wochenende statt.

Ich biete Ihnen auch die Möglichkeit an der Progressiven Muskelrelaxation teilzunehmen, sie dient der Entspannung und der inneren Ausgeglichenheit

- All diese Möglichkeiten möchte ich Ihnen anbieten um sich längerfristig gesund und fit zu fühlen und um Alltagssituationen besser zu bestehen. Außerdem die Prävention von Ernährungsbedingten Krankheiten und Linderung von Beschwerden

Was ist...



AYURVEDA

Geschichte Ayurveda - das Wissen vom Leben.

Ayurveda ist die Kunst, gesund zu leben und sanft zu bleiben. Vitalität und Abwehrkräfte werden gestärkt.

„Ayus“ heißt Leben, und „Veda“ heißt Wissen.

Ayurveda beruht auf der ältesten medizinischen Tradition der Menschheit, die vor ca. 3000 Jahren, in der Blütezeit der indischen Kultur von indischen Ärzten aufgezeichnet wurde.

Jeder Mensch wird im Ayurveda als einzigartig betrachtet.

„Balsam für Körper, Geist und Seele“

Ölmassagen mit warmen Ölen haben eine außerordentlich positive Wirkung:

- Dadurch wird der Alterungsprozess hinausgezögert
- Ablagerungen und Schlacken werden aus dem Gewebe gelöst
- Diese gelangen in die Hohlorgane und können so ausgeschieden werden
- Die Zellregeneration wird angeregt
- Verkrampte Bänder und Sehnen werden entspannt und gedehnt

Was ist...



TRADITIONELLE THAIMASSAGE

Traditionelle Thai- Massage oder Nuad, wie der Thai-Begriff dafür lautet, kann zurückblicken auf eine lange Geschichte der Heilbehandlung. Die Thai- Massage stammt nicht originär aus Thailand, sondern kam von Indien nach Südostasien. Die traditionelle Thai - Massage ist eine in Thailand weit verbreitete Behandlungsmethode. Sie wird aus medizinischer Sicht als sehr erfolgreiche Heilmethode eingesetzt.

Bei der traditionellen Thai - Massage werden lokale Punkte massiert, die vermittels der Fernwirkung auch innere, bzw. entfernt liegende Organe, positiv beeinflussen werden.

Durch Dehnung- und Strecktechniken am gesamten Muskelapparat werden verbessert:

- Lokale Durchblutungen der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur
- Abbau von Verspannungen und Verhärtungen
- Anregungen des Kreislaufs und des Stoffwechsels
- Möglichkeit der inneren Ausgeglichenheit
- Harmonisierung d. Nervensystems