

Wellness
Schönheit
Sport
Gesundheit



Jasmine Mikrisch
www.gesundheitspraxis-tes.at



► JASMINE MÜKISCH

Dipl. Gesundheitsberaterin
Dipl. Trager-Praktikerin

M: +43 (0) 676 / 783 09 04

E: office@gesundheitspraxis-tes.at
www.gesundheitspraxis-tes.at

► MEIN BEWUSSTSEIN

für ein glückliches und gesundes Leben im Einklang mit der Natur erlangte ich vor vielen Jahren selbst. Der Zusammenhang zwischen Körper, Geist & Seele war dabei eine wichtige Erkenntnis.

Meine eigene Erfahrung, Liebe zur Natur, laufende Aus- und Fortbildungen und feines Gespür im Umgang mit Menschen, machen es mir möglich, Sie genau dort abzuholen, wo Sie es benötigen.

- › Unterstützung bei körperlichen und seelischen Entwicklungsprozessen
- › Wiederfinden der eigenen Lebendigkeit und Lebensfreude
- › Körper, Geist und Seele in Einklang bringen



► MEINE METHODEN

bereiten Ihnen physisches und psychisches Wohlbefinden.

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es wichtig, einfach einmal stehen zu bleiben, kurz inne zu halten und sich selbst wieder wahrzunehmen. Egal für welche Anwendung, Sporteinheit oder für welches Package Sie sich entscheiden, Sie werden ein neues Körpergefühl und -bewusstsein erlangen, mit dem Sie wieder stabil und glücklich Ihren Alltag bewältigen.

- › Körperarbeit nach Dr. Trager
- › Wirbelsäulenregulation sowie Training
- › Gesundheits- und Sporttraining
- › Schönheitsanwendung für Gesicht und Körper
- › Gesundheitsberatung nach Dr. M. O. Bruker

► MEINE AUSBILDUNGEN

- › Ausbildung zur ärztlich geprüften Gesundheitsberaterin nach GGB Ausbildung
- › Trager Praktikerin (Tragerverein Österreich)
- › Ausbildung Kinesiologie (Touch for Health I-IV)
- › Ausbildung Fußreflexzonenmassage
- › Ausbildung Lomi Lomi Nui Praktiker
- › Instructor für Nordic Walking

Über mich

KÖRPERANWENDUNGEN

für Wellness, Gesundheit & Regeneration

▶ GANZKÖRPER mit ätherischen Ölen

Der Körper kann dank der reinigenden Wirkung leichter Giftstoffe abtransportieren und ausscheiden. Tiefe Entspannung für die Muskulatur und das Zentralnervensystem.

50 Minuten € 75,-

▶ TEILKÖRPER für Nacken & Rücken

Der Nacken ist die Schleuse für alle Körperfunktionen. Diese Anwendung verbessert den Lymphfluss, löst Stauungen auf, stärkt das Immunsystem und harmonisiert das vegetative Nervensystem.

30 Minuten € 55,-

▶ KÖRPERARBEIT nach Dr. Trager zur Tiefenentspannung

Sanfte Wellenbewegungen über die Muskulatur machen Körper und Geist freier und lösen Verspannungen nachhaltig. Das Ergebnis ist ein wohltuendes Gefühl der Harmonisierung, des Loslassens, der Lebensfreude und der Lebendigkeit. Sie fühlen sich nach der Behandlung insgesamt wacher, klarer und wieder im Gleichgewicht.

45 Minuten € 75,-



▶ REFLEXZONEN-AKTIVIERUNG mit hochwertigen Salz-Öl-Produkten

Nach einem entspannenden Fußpeeling werden drucksensible Punkte an den Fußsohlen stimuliert und so wird die Energie in den jeweiligen Organen in Balance gebracht.

30 Minuten € 55,-

▶ AROMATHERAPIE mit ätherischen Ölen

Diese Körperanwendung löst lang bestehende Energieblockaden und steigert mit Hilfe von warmen ätherischen Ölen das physische, mentale und emotionale Wohlbefinden. Die Anwendung unterstützt die Selbstheilungskräfte. Ideal zur Burnout-Vorbeugung, gegen Schlafstörungen, Erschöpfungszustände und vieles mehr.

60 Minuten € 85,-

Körper Anwendungen



► GESICHTSANWENDUNG „CLEOPATRA“

Die Produkte von PHYTO fünf sind reich an ätherischen Ölen und natürlichen Wirkstoffen wie Tonerde, Alge und Plankton, Getreide, Pflanzenextrakte, Vitamine, Minerale und Spurenelemente. Nach einer Tiefenreinigung und einem erfrischendem Peeling, löst eine sanfte Massage die Verspannungen in der tiefen Nacken- und Gesichtsmuskulatur. Daraus resultiert optimale Regeneration und verbesserte Durchblutung. Die Haut gewinnt wieder an Elastizität und Spannkraft und kann die wertvollen, feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffe der Farbtonerde-Maske optimal aufnehmen.

Die Gesichtsanwendung „Cleopatra“ sorgt für einen frischen, rosigen Teint und eine jüngere Ausstrahlung.

- › Reinigung
- › sanftes Peeling/Tiefenreinigung
- › manuelle Tiefenentspannung für Gesicht und Nacken mit Farbaromaölen (Intensivserum)
- › Farbtonerde-Maske
- › Abschlusspflege

Wirkung:

- › Anregung der Lymphzirkulation
- › Entschlackung der Haut – Giftstoffe werden abtransportiert
- › Gewebestraffung
- › Aktivierung und Regeneration der Zellen sowie der Haut insgesamt
- › Anti-Aging-Effekt

50 Minuten € 85,-

► SALZ-ÖL-KÖRPERPACKUNG

(Basenwickel) entschlackend

Das sanfte Körper-Peeling befreit die Haut von abgestorbenen Hautschuppen und regt die Durchblutung an. Die Anwendung dient der intensiven Entschlackung, Entwässerung und Entgiftung bei gleichzeitiger kosmetischer Wirkung für die Haut.

Die Körperpackung mit wertvollem Peelingssalz kann je nach Zusammensetzung sowohl zur Regeneration als auch zur Aktivierung (Sport) eingesetzt werden. Mit kreisenden Bewegungen wird das Salz-Öl-Gemisch auf die feuchte Haut aufgetragen, dann werden die betreffenden Körperpartien in ein Leintuch eingewickelt und unter einer Decke warmgehalten. Sie entspannen sich, während sich die volle Wirkung der Salze entfaltet. Nach dem Abduschen bleibt der pflegende Schutz erhalten. Die Haut bekommt durch die Anwendung mehr Feuchtigkeit und Elastizität.

45 Minuten € 70,-

Schönheits Anwendungen

▶ MENTALE GYMNASTIK

Tiefenentspannung durch sanfte Bewegung

Die mentale Gymnastik wirkt direkt auf das Nervensystem und löst einen Zustand der Tiefenentspannung aus, denn Entspannung beginnt im Kopf! Diese mühelosen Bewegungen können jederzeit in den Alltag integriert werden.

50 Minuten/Gruppenpreis € 15,- pro Person

▶ NORDIC WALKING

am Wolfgangsee

Sie werden nach dem Training total entspannt und gleichzeitig gestärkt sein! Das „Nordicsports“-Training ermöglicht es, den Körper so richtig in Schwung zu bringen.

50 Minuten/Gruppenpreis € 15,- pro Person

▶ WIRBELSÄULEN-TRAINING

Regulation

Einfache und effektive Selbsthilfeübungen zur Unterstützung der Wirbelsäulen-Regulation. Ziel der regelmäßigen Übungen ist es, Blockaden und Fehlstellungen nachhaltig zu beseitigen, die Rückenmuskulatur zu stärken und aufzubauen.

50 Minuten/Gruppenpreis € 15,- pro Person



▶ GESUNDHEITSBERATUNG

nach Dr. M.O. Bruker

Bewusste Ernährung ist DIE Basis für gute Gesundheit. Unser Alltag ist oft voller Stress und lässt kaum Zeit für gesunde Ernährung.

Angebot:

- › Persönliches Beratungsgespräch (Einzelberatung)
- › Einführungsgespräch – Naturnahe Ernährung
- › Blutgruppenanalyse
- › Vitalfrühstück
- › Individueller Ernährungsplan
(in Kombination mit der Blutgruppenanalyse besonders wirkungsvoll)

Beratungsgespräch inkl. Vorbereitung € 95,-

Sport & Gesundheit

► RELAXINGPACKAGE

Entspannungspaket – Genuss & Erholung

- › Kopf-Nacken-Anwendung (Teilkörper – Details S. 4)
- › Körperarbeit nach Dr. Trager zur Tiefenentspannung (Details S. 4)

Dieses Paket ist etwas Außergewöhnliches und Entspannung pur! Die sanften Berührungen nach Dr. Trager öffnen auf einzigartige Weise die tiefe Gesichts- und Nackenmuskulatur. Das Ergebnis ist eine schöne Ausstrahlung, Sie kommen wieder in Ihre Mitte, und ein Gefühl von Ruhe stellt sich ein.

80 Minuten € 140,-

► SCHÖNHEITSPACKAGE

- › Körperarbeit nach Dr. Trager zur Tiefenentspannung (Details S. 4)
- › Gesichtsanwendung „Cleopatra“ (Details S. 6)
- › Salz-Öl-Körperpackung (entschlackend & regenerierend, Details S. 7)

Die Körperanwendung von Dr. Trager sorgt für tiefgreifende Entspannung. Die Gesichtsanwendung „Cleopatra“ bringt Ihr Gesicht auf natürliche Weise von innen zum Strahlen. Die Körperpackung mit hautstraffenden Produkten macht Ihre Haut seidenweich und geschmeidig.

135 Minuten € 190,-

► LUXUSPACKAGE

Bodyaufbauprogramm – für ein neues Körpergefühl

- › Ganzkörper Anwendung mit Reflexzonenaktivierung (Details S. 4-5)
- › Gesichtsanwendung „Cleopatra“ (Details S. 6)
- › Salz-Öl-Körperpackung (entschlackend & regenerierend, Details S. 7)

Ihr Körper kann mittels dieser Behandlungskombination auf allen Ebenen loslassen, Ihr Gesicht entspannt sich und Ihre Haut wird geschmeidig und weich. Sie werden sich rundum erneuert fühlen und gestärkt in den Tag gehen.

140 Minuten € 210,-



► AKTIVPACKAGE

individuelles Spezialprogramm (Kurzurlaub)
Vitalprogramm – Fit in nur „1 Tag“

- › Kennenlerngespräch
- › Mentastic – Mentale Gymnastik – mit nur wenigen und kurzen Impulsen ist viel möglich (Details S. 8)
- › 2 Anwendungen Ihrer Wahl (Details S. 4-8)
- › Saunabesuch
- › Mittagessen – Vitalmenü
- › Fitnessprogramm – je nach Witterung Outdoor oder Indoor
- › Salz-Öl-Körperpackung (entschlackend & regenerierend, Details S. 7)
- › Gesichtsanwendung „Cleopatra“ (Details S. 6)

Ein ganzer Tag mit einem umfassenden Wohlfühlprogramm. Wählen Sie aus den einzelnen Anwendungen, was für Sie am besten passt. Gerne beraten wir Sie auch bei der Kombination der Anwendungen. Nach diesem Tag fühlen Sie sich wie nach einem Kurzurlaub und "neu geboren".

1 Tag € 390,-

► GESUNDHEITSPACKAGE

- › Gesundheitsberatung – persönlich & individuell (Details S. 9)
- › Reflexzonenaktivierung (Details S. 5)
- › Salz-Öl-Körperpackung (entschlackend & regenerierend, Details S. 7)

Mit der vitalstoffreichen Vollwertkost nach Dr. M.O. Bruker (unter Berücksichtigung der Blutgruppe) lässt sich auf natürlichem Weg innere Balance für den Körper erreichen. Wenn Sie ihrem Körper die optimalen Nährstoffe zuführen, wirkt sich das umfassend auf Ihre Gesundheit und Ausstrahlung aus. Die Reflexzonenaktivierung sorgt für einen guten Energiefluss im Körper und die entschlackende Körperpackung wirkt dann noch besser. Sie ist feuchtigkeitsspendend und Ihre Haut wird seidenweich und geschmeidig.

150 Minuten € 245,-

Packages

Wohlfühlanwendungen auf höchstem Niveau!



*In der Ruhe
liegt die Kraft.*

JASMINE MÜKISCH

Dipl. Gesundheitsberaterin

Dipl. Trager-Praktikerin

M: +43 (0) 676 / 783 09 04

E: office@gesundheitspraxis-tes.at

www.gesundheitspraxis-tes.at