



der grüne Raum

## Ein Ort für dich und deine Gesundheit.

Yoga und Behandlungen für Frauen.  
Du suchst Ruhe, Entschleunigung und Entspannung?

Mein Schwerpunkt ist, Frauen ganzheitlich zu betrachten. Ich helfe dir, deine Körperenergie wieder in einen natürlichen Fluss zu bringen, Blockaden und Stress abzubauen und deine Zufriedenheit und Lebensqualität zu verbessern.

## Das stärkste Werkzeug in uns ist die Atmung.

Der Körper, der Geist und die Seele sind eine Einheit. Sie können nicht voneinander getrennt werden. Der Ursprung für ein eventuelles Ungleichgewicht von Körper, Geist und Seele sollte erkannt werden. Körperliche Spannungen sind eng verbunden mit emotionalen Spannungen.

Wir haben starke Selbstheilungskräfte in uns. Ich helfe dir, sie zu aktivieren.

o

GANZHEITLICHE PHYSIOTHERAPIE  
ENERGIEARBEIT  
AYURVEDA  
MASSAGE  
YOGA

Von Frau zu Frau

Wir dürfen die Verantwortung  
für unsere Gesundheit  
nicht abgeben.



## AYURVEDA DAS WISSEN VOM LEBEN

Der menschliche Organismus ist aus Atomen der Elemente Wasser, Erde, Feuer, Luft und Äther aufgebaut. Anhand deines Handgelenk-pulses, der Zungendiagnostik und einer gezielten Fragestellung werden die Elemente in deinem Körper bestimmt.

Das Ziel laut ayurvedischer Medizin ist, die Elemente in Balance zu bringen, damit der Mensch gesund bleibt oder Gesundheit erlangt. Dabei spielt die Ernährung eine große Rolle.

Bei jeglichen Problemen, egal ob Unwohlsein, Nahrungsunverträglichkeiten, Einschlafbeschwerden, Verdauungsschwierigkeiten, Schmerzen, Müdigkeit, Stress, Allergien oder sonstigen Beschwerden, gehe ich deinen Beschwerden mit einer ganzheitlichen und umfassenden Fragestellung auf den Grund.

**AYURVEDA KONSULTATION**

60 min

**80 €**



## YOGA • MEDITATION • PRANAYAMA

**YOGA 8ER KURS**

• Hatha und Tantra Yoga

8x75 min

**135 €**

**YOGA EINZELSTUNDE**

• Hier kann ich individuell auf dich und deine körperlichen Beschwerden eingehen.

60 min

**90 €**

**MEDITATION • PRANAYAMA • EINZELSTUNDE**

30 min

**45 €**

45 min

**60 €**



# GANZHEITLICHE PHYSIOTHERAPIE

<b>ERSTBEHANDLUNG</b> ◦ ANAMNESEGESPRÄCH	60 min	<b>90 €</b>
<b>FOLGEBEHANDLUNG</b>	30 min	<b>45 €</b>
• 1,50 € pro Minute	45 min	<b>65 €</b>
	60 min	<b>90 €</b>



## THERAPEUTISCHE BEHANDLUNG BEI AKUTEN VERSPANNUNGEN ODER SCHMERZEN

### **SPORTMASSAGE**

- Gezielte Lockerung der beanspruchten Muskelgruppen vor oder nach Wettkämpfen

### **SCHRÖPFMASSAGE**

- Regt die Durchblutung an
- Löst somit starke Verspannungen
- Wirkt entgiftend

### **FUSSREFLEXZONENMASSAGE**

- Über die Füße kann der Organismus am stärksten positiv beeinflusst werden. Durch gezielte punktuelle Druckreize werden Nervenbahnen stimuliert, die mit den Organen, Gelenken und Muskeln verbunden sind.
- Bei Rückenbeschwerden
- Bei Kopfschmerzen und Migräne
- Bei Organdysfunktionen

### **NARBENBEHANDLUNG** ◦ ENTSTÖRUNG

- Verklebte Narben werden gelöst
- Die Gewebespannung minimiert

### **KOPFSCHMERZBEHANDLUNG**

- Kombination aus einer Gesichtslymphdrainage, Kopfmassage und Nackenmassage

# FERNÖSTLICHE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

## KLASSISCHE RÜCKENMASSAGE

### GUA SHA ◦ RÜCKENMASSAGE

- Technik aus der traditionellen chinesischen Medizin
- Durchblutungsfördernd
- Löst Verspannungen
- Verbessert den Lymphfluss und kurbelt somit die Entgiftung an

### THAILÄNDISCHE FUSSMASSAGE

- Bei Stress, Gedankenüberfluss, Nervosität, Ängsten
- Bringt Ruhe in den Organismus
- Erdend

### THAILÄNDISCHE ◦ HAND- ◦ FUSS- ◦ KOPF- UND ◦ GESICHTSMASSAGE

- Bei innerlicher Unruhe, Stress
- Linderung von Kopfschmerzen, Migräne
- Akupressurpunkte werden gezielt stimuliert

### AYURVEDISCHE BAUCHMASSAGE

#### ! WICHTIG ◦ BITTE DAVOR NICHTS ESSEN !

! Nicht geeignet während der Schwangerschaft,  
Menstruation und nach frischen Bauchoperationen !

- Löst emotionale Anspannung
- Lindert Bauchschmerzen
- Löst das Druckgefühl in der Magengegend
- Bei Stress
- Verbessert die Verdauung
- Bei Konstipation (Verstopfung)

### OHRENKERZENBEHANDLUNG ◦ KOPFMASSAGE

- Aktiviert die Durchblutung und regt den Lymphfluss im Kopf an
- Bringt unmittelbare Entspannung
- Bei Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Stress
- Schwindel und Tinnitus

### EDELSTEIN- UND ENERGIEMASSAGE

- Gezielt werden spezielle Edelsteine auf den entsprechenden Energiezentren aufgelegt. Mit warmem Öl werden Rücken und Gesicht, unter sanftem Druck der Steine, massiert. Die Urkraft der Steine geht somit in unseren Körper über.
- Lösen sanft Verspannungen
- Regen den Energiefluss im Körper an



# IN DER SCHWANGERSCHAFT

## AROMATHERAPIE MASSAGE

- Ich setze gezielte hochwertige ätherische Öle für deine Bedürfnisse ein.

## CRANIO SACRAL THERAPIE

- Sanfte Lösung von emotionalen wie körperlichen Spannungen.



## MASSAGEÖL 100 % REINE PFLANZENÖLE

### JOHANNIS- KRAUTÖL

- Bei Entzündungen
- Frischen Verletzungen
- Zur Narbenregeneration
- Bringt Sonnenlicht in den Organismus
- Bei Antriebslosigkeit und depressiven Verstimmungen

### ZIRBEN- LAVENDELÖL

- Zur Entspannung
- Beruhigend

### ROSEN-MOHN-ÖL

- Wirkt kühlend
- Zur Beruhigung und Entspannung

### SESAMÖL

- Wirkt wärmend

### KOKOSÖL

- Wirkt kühlend



## TERMINE NACH VEREINBARUNG BITTE BRING ZU DEINEM TERMIN EIN HANDTUCH MIT

Bitte schreibe mir eine Nachricht mit deinem Namen, deinem Wunschtermin und deinen Beschwerden an **+49 170 5524541**.  
Ich melde mich umgehend zurück.

! Die Leistungen sind privat in Bar zu bezahlen und werden nicht über die gesetzliche Krankenkasse gedeckt. Bei Krankheit oder Anderes, bitte 24 Stunden vorher Absagen sonst müssen 50% des Preises berechnet werden !

**TERESA FAHRNGRUBER, GRUENERAUM@GMAIL.COM,  
AM MÜNZBERGTOR 19, 85049 INGOLSTADT**

o

ES FÄNGT ALLES MIT  
DEM BEWUSSTSEIN AN.

FOTOGRAFIE ◦ ANIKA MAAB ◦ WWW.ANIKAMAASS.DE  
GRAFIKDESIGN ◦ JULIA WEBER ◦ WWW.VONJOTT.COM