

## Mobile Wellness Massagen

### For Takeaway – Ayurveda am Arbeitsplatz

Warum nicht Stress dort abbauen wo er entsteht?  
Fahren Sie Ihren Körper auch einmal in den Ruhe-  
zustand oder tanken Sie Energie vor einem wichtigen  
Termin. Danach fühlen Sie sich motiviert und können  
effektiver arbeiten. Motivierte Mitarbeiter sind Gold  
wert.

### Mobile Wellness Massagen

- steigern die Leistung und fördern die Konzentration
- beugen Stress- und Burn-Out-Symptomen vor
- beseitigen regelmäßig angewandt Schmerzen  
und Ermüdungserscheinungen  
bei einseitigen Belastungen

Ich komme mit meiner  
mobilen Massagepraxis  
direkt zu Ihnen in die Firma.



## Person & Praxis

Ich bin Ayurveda-Massage-Praktikerin und wurde an  
der Europäischen Akademie für Ayurveda ausgebildet.  
In meiner ruhig gelegenen Praxis haben Sie die Möglich-  
keit abzuschalten, den Alltag zu vergessen und ein neues  
Körperbewusstsein zu entdecken.

### Susanna Bode

Praxis für Ayurveda Massage und Körperbewusstsein  
Mobile Wellness Massage  
Parkstraße 69  
28209 Bremen-Schwachhausen

Telefon 0421-98 89 341  
info@susanna-bode.de  
www.susanna-bode.de



## Susanna Bode

Praxis für Ayurveda Massage  
und Körperbewusstsein  
&  
Mobile Wellness Massage

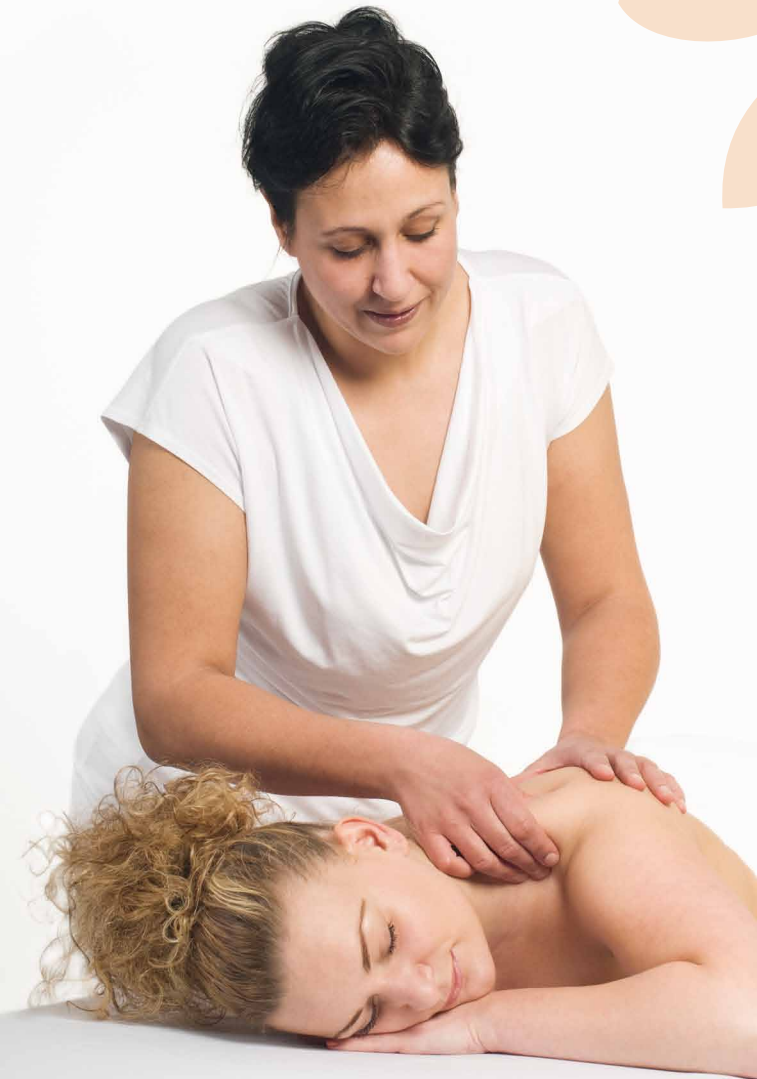


# Ayurveda

## Ayurveda – Die traditionelle Heilkunst aus Indien

Ob Nervosität, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Erschöpfungszustände, ayurvedische Massagen wirken ausgleichend bei körperlicher, sowie seelischer Anspannung.

- Lösung von Verspannungen und Blockaden
- Stärkung und Straffung des Gewebes
- Anregung von Stoffwechsel und Durchblutung
- Gesundheitsförderung und Prävention



# Ayurvedische Massagen

- **Rückenmassage (Prish-Abhyanga)**  
Löst Verspannungen, emotionale sowie stressbedingte Blockaden.
- **Kopf- und Oberkörpermassage (Muk-Abhyanga)**  
Lindert Stress und Angstzustände durch die Harmonisierung von Kopf und Herz.
- **Fußmassage (Pad-Abhyanga)**  
Hilft bei Nervosität, Kopfschmerzen und Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich.
- **Ganzkörpermassage (Abhyanga)**  
Kräftigt den Kreislauf und hilft dem Körper, natürliche Gifte und Abfallstoffe auszuscheiden.
- **Seidenhandschuhmassage (Garshan)**  
Regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an, wirkt entschlackend und hautstraffend. Geeignet bei Energiemangel, Gewichtsreduktion und Bindegewebschwäche.

# Wellness Massagen

- Rückenmassage
- Schulter-Nackenmassage
- Gesichtsmassage
- Handmassage
- Aroma-Ölmassage

Alle Behandlungen ersetzen im Krankheitsfall nicht den Arztbesuch.

# Behandlungsdauer & Wirkung

## 15 Minuten – Die Verschnaufpause

Lassen Sie sich überraschen, wie entspannend schon eine kurze Massage sein kann. Tanken Sie wieder neue Energie.

## 30 Minuten – Ein Spaziergang

In dieser Zeit kann sich Ihr Körper erholen, während Ihr Geist auf Standby geschaltet ist. Danach können Sie wieder frisch ans Werk gehen.\*

## 60-90 Minuten – Der Kurzurlaub

Gönnen Sie sich das volle Verwöhnprogramm! Fühlen Sie sich eingeladen, einmal an nichts mehr denken zu müssen. Lassen Sie sich Kraft für die nächsten Tage schenken.\*\*

Alle angegebenen Zeiten geben die Dauer der Massage an. Bitte planen Sie ca. 20\* bzw. 30-45\*\* Minuten extra für ein kurzes Vorgespräch und Nachruhezeit ein.

