

# Die Gute Stube

In der guten Stube widmen wir uns Ihrem Wohl. Ein kleiner gemütlicher Raum erwartet Sie mit Massageliege und friedlicher Atmosphäre. Hier arbeiten erfahrene Therapeut/innen, die Ihnen gerne verschiedene Entspannungstechniken anbieten.

Wenn Sie eines der Angebote in Anspruch nehmen möchten, können wir gerne einen Termin für Sie im Voraus vereinbaren.



## Die individuelle Ganzkörperentspannung

Eine Stunde, die ganz Ihnen gehört. Lassen Sie sich fallen, Sie werden sanft aufgefangen – Individuelle Ganzkörperentspannung - Balsam für Körper und Seele. Vergessen Sie den Alltagsstress, nutzen Sie die ländliche Ruhe zur Tiefenentspannung. Von Kopf bis Fuß werden Sie massiert und entspannt. Stress und Verspannungen werden bearbeitet und blockierte Energie kann sich wieder frei bewegen. Vier verschiedene Therapeutinnen bieten diese Behandlung an, gerne beraten wir Sie, was Ihnen am besten entspricht. **60 min – 55,- Euro**

## Die kleine Rückenmassage

Die Massage zum Schnuppern – einmal den Rücken würdigen, etwas Entspannung in den Alltag bringen. **30 min – 30,- Euro**

## Klangmassagen

Wir bestehen zu 80 % aus Wasser. Und Wasser leitet den Klang in jede Zelle unseres Körpers. Dieses Wissen macht sich die Klangschalenmassage zunutze. Wunderschöne, runde messingfarbene Schalen werden auf dem bekleideten Körper verteilt und sanft angeschlagen. So wie - wenn ein Stein in den Teich geworfen wird - sich konzentrische Wellen über das Wasser ausbreiten, übertragen sich die Schwingungen der Klangschalen auf den Körper. Dabei entstehen beruhigende und harmonisierende Klänge und die sanft vibrierenden Schwingungen der Klangschalen leiten eine Tiefenentspannung ein. Wir können eine sich ausbreitende innere Stille erspüren, die ein Nachhausekommen ermöglicht.

Alltagsstress, Verspannungen, Sorgen und Unsicherheiten können wir loslassen und unserem Körper eine Neuordnung in Harmonie gestatten, seine Selbstheilungskräfte anregen. **60 min – 55,- Euro**

## Ernährungsberatung

Vielleicht möchten Sie unser praktisches Wissen um die Umsetzung der Vollwerternährung in alltäglich Gelebtes nutzen, um ihren Alltag besser planen zu können, Gerne bringen wir Ihnen den Spaß und den Genuß am Essen, auch am gesunden Essen wieder näher. Deshalb bieten wir Ihnen kein strenges Reglement, sondern klären im individuellen Gespräch, welcher Schritt auf dem Wege zu einer gesunden ausgewogenen Vollwertkost jetzt für Sie machbar ist.“

Termine nach Vereinbarung. **€ Einzelberatung 50,- Euro/Std.**

## Shiatsu

In der Shiatsu Behandlung werden Energiepunkte Ihres Körpers sanft berührt, Blockaden können aufgelöst werden und die Energie kann wieder fließen. Bei uns arbeiten nur Therapeut/innen, die mit der GSD (Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland) zusammenarbeiten und dort eine fundierte Ausbildung genossen haben. **60 min – 55,- Euro**



bitte wenden →

### **Craniosacralbehandlung**

ist eine sanfte Körperarbeit mit breitem Wirkungsspektrum. Sie wirkt ausgleichend auf verschiedene Körpersysteme und wirkt anregend auf die Selbstheilungskräfte, so dass Entspannung und Heilung von innen geschehen können. Eine sanfte Behandlungstechnik am Bindegewebe, an den Schädelknochen und am Pulssystem der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit, kann emotionale und körperliche Traumata aus dem Zellgedächtnis lösen. Dies bewirkt ein ganzheitliches Wohlbefinden und fördert die Heilung.

**60 min – 55,- €**

### **Fußreflexzonenmassage**

In unseren Füßen spiegelt sich der ganze Körper. Und so können wir auch den ganzen Körper über die Füße erreichen. Sanfter Druck auf die entsprechenden Stellen regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an und führt zu tiefer Entspannung. **30 min – 30,- Euro**

### **Schamanische Einzelarbeit**

Dagmar Hagel sind unsere Sinne wichtig. Die körperlich erfahrbaren, mit Haut, Händen, Augen, Ohren erfahrbaren, wie auch die spirituellen. In ihrer Arbeit treffen sich beide Ebenen. Sie fertige Marionetten und schamanische Schilde an, beschäftige mich auch mit unserer emotionalen und spirituellen Weiterentwicklung. Besonders interessiert sie sich für die Verbindung unserer europäischen spirituellen Wurzeln mit den Lehren und Gebräuchen der nord-amerikanischen Indianer.

Die schamanischen Einzelsitzungen bringen sie in Berührung/Einklang mit den Elementen Erde, Wasser, Luft und Feuer. Sie können Kraft und Entspannung tanken und Themen bearbeiten, die derzeit in Ihrem leben präsent sind. **60 min – 55,- Euro**

### **Releasing**

Releasing ist eine Technik, die mit sanften Berührungen und Gesprächen Ihnen ermöglicht, gerade anstehende Themen oder Probleme sanft anzugehen. Mit Hilfe von Barbara Fuge – Nehring und Dagmar Hagel können Sie sich diese Zeit für sich selbst nehmen. **60 min – 55,- Euro, Verlängerung möglich**

### **Die Partnermassage**

2 Stunden in denen Sie und Ihre Partnerin lernen, sich gegenseitig zu massieren. Erholung mit Nachhaltigkeit, denn danach dürfen Sie das gelernte gerne Zuhause üben. Und bei Fortbildungsbedarf kommen Sie einfach wieder.

**2 Std. – 110,- €**

### **Schwimmbad & Sauna**

Im Nachbarhaus gibt es die Möglichkeit Sauna & Schwimmbad zu nutzen. Sauna- und Schwimmbadnutzung sind im Übernachtungspreis enthalten.



### **Kenners LandLust**

... das einfach andere BIO-Hotel  
Dübbekold 1 – 29473 Gohrde  
Tel.: 0 58 55 – 97 93 00  
info@kenners-landlust.de  
www.kenners-landlust.de