Mein Name ist Sabine Meister und ich bin ganzheitliche Gesundheitsberaterin.
Ich habe meine Ausbildung an der Schule für freie Gesundheitsberufe (SfG) Impulse e.V. in Wuppertal absolviert und mich auf den Bereich Entspannung spezialisiert.
Das Motto meiner Gesundheitsberatung lautet:

„Hilfe zur Selbsthilfe“

Wenn Sie also gestresst, nervös oder unruhig sind, ist das Autogene Training die richtige Lösung für Ihre Beschwerden. Aber auch bei vielen Krankheiten kann es nach Absprache mit Ihrem Hausarzt die Therapie unterstützen.

Zur Linderung von stressbedingten Spannungszuständen und deren Auswirkungen (Kopfschmerzen, Schlafstörungen) sowie zur Beruhigung bei Stress, Rückenschmerzen, Muskelkater usw. bietet sich die Hot-Stone-Massage unter anderem als Entspannungsmöglichkeit an.

Kontakt

Sabine Meister
Gesundheitsberaterin SfG

Richtstraße 67
45359 Essen

Tel.: 0201 / 60 10 82
Mobil: 0157 / 87 74 24 60

www.sabine-meister-gesundheitsberaterin-sfg.de
info@sabine-meister-gesundheitsberaterin-sfg.de

Termine nach Vereinbarung

Sabine Meister

Gesundheitsberaterin SfG

Gesundheitsberatung SfG
Aromapraxis SfG
Entspannungsmassagen
Hot-Stone-Massagen
Autogenes Training

„Halte Deinen Körper gesund,
damit Deine Seele gerne in ihm wohnt“

Teresa von Avila

Gesundheitsberatung SfG

Individuelles Beratungsgespräch
„Hilfe zur Selbsthilfe“ *45,- €*
Erfahren Sie, wie Sie mit Stress und stressbedingten Beschwerden besser umgehen können. Auch zur Unterstützung bei Burn-out- und Depressions-Therapie geeignet. Ebenso bei Entspannung, Bewegung und Verwendung von ätherischen Ölen (45 Min)

Dorn-Methode

Vorträge zur Dorn-Methode *10,- €*
(60 Min)

Workshop zur Dorn-Methode *65,- €*
(Samstags 9.00 - 18.00 Uhr)

Lomi-Lomi-Nui-Massage

Hawaiianische Tempelmassage
Durch Kneten, Reiben und Drücken wird der Körper massiert, alte Verspannungen und aktuelle Blockaden gelöst

Ganzkörpermassage *80,- €*
Mit Atemtechnik (70 Min)

Padabhyanga

Ayurvedische Fußmassage *45,- €*
Füße und Beine werden bis zum Oberschenkel ausgestrichen, geknetet und durch eine Druckpunktmassage vitalisiert. Der Lymphfluss wird angeregt
(60 Min)

Beinmassage *35,- €*
Zur Entschlackung mit Sesamöl und ätherischen Ölen
(30 Min)

Honigmassagen

Mit spezieller Massagetechnik wird der Honig einmassiert. Honig wirkt pflegend und entgiftend

Rückenmassage 1 *45,- €*
Klassisch (60 Min)

Rückenmassage 2 *50,- €*
Mit entsprechendem Honig nach Beschwerdebild und ätherischen Ölen (60 Min)

Ganzkörpermassage *50,- €*
Mit einer Honigmassagecreme (60 Min)

Beinmassage *40,- €*
Cellulite-Behandlung mit Honig (40 Min)

Choocoa-Massagen

Der Körper wird mit 100% reinem Kakao massiert. Harmonisiert Körper und Seele

Kakao-Gesichtsmassage *40,- €*
(30 Min)

Kakao-Rückenmassage *45,- €*
(30 Min)

Kakao-Ganzkörpermassage *75,- €*
(60 Min)

Kakaobutter-Ganzkörpermassage *75,- €*
Mit Kakaobutter (60 Min)

Wellness Ohrenkerzen

Reinigung des Gehörgangs, Stressabbau und Linderung von Kopfschmerzen

Ohrenkerzen beidseitig *15,- €*
(30 Min)

Garshan-Handschuh-Massagen

Mit einem Seidenhandschuh und sanften Ausstreichungen wird der ganze Körper massiert. Eine abschließende Öl-Massage vereint Körper und Seele

Ganzkörpermassage *55,- €*
Erstmalig mit Handschuh (60 Min)

Jede weitere Massage *45,- €*
(60 Min)

Peeling nach Jahreszeit

Je nach Jahreszeit und Peelingcreme werden Rücken oder Körper von trockenen, schuppigen Hautpartikeln befreit

Rückenpeeling *45,- €*
(30 Min)

Ganzkörperpeeling *55,- €*
(60 Min)

Rosentraum-Massagen

Aromatische Rosenessenzen und die heilsame Wirkung der Rose lassen einen entspannenden, sinnlichen Traum entstehen

Ganzkörpermassage mit Bad *60,- €*
(60 Min)

Ganzkörpermassage ohne Bad *55,- €*
(45 Min)

Hot-Stone-Massagen

Mit Basaltlavasteinen werden die Rückseiten von Armen und Beinen massiert. Intensive Behandlung des Rückens

Rückenmassage *45,- €*
(45 Min)

Ganzkörpermassage *75,- €*
Dekolleté, Bauch, Arme, Beine und Rücken (90 Min)

Aroma-Massagen

Mit warmem Öl, ätherischem Öl, mit und ohne Edelsteine

Gesichtmassage *40,- €*
Einschließlich Dekolleté und Schultern (30 Min)

Rückenmassage *45,- €*
(30 Min)

Ganzkörpermassage *55,- €*
Dekolleté, Bauch, Arme, Beine, Füße und Rücken (60 Min)

Breuß-Massagen

Breuß-Massage *45,- €*
Bei Wirbelsäulenproblemen, zur Unterstützung bei Burn-out- und Depressions-Therapie (30 Min)

Mit Seidenpapier *50,- €*
(45 Min)

Massage mit Körperarbeit nach Dorn *60,- €*
(60 Min)

Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder

Sanfte, kreisende Handbewegungen aktivieren das Lymphsystem, entstauen und entschlacken das Gewebe

Gesicht, Hals und Hinterkopf *75,- €*
(90 Min)

Autogenes Training nach Schultz

Erwachsene *120,- €*
(10 Übungsstunden á 60 Min)

Kinder
Kindergartenkinder ab 4 Jahren und Schulkinder ab 6 Jahren auf Anfrage

Baby- und Kindermassagen
In dem Kurs erlernen Sie die Baby- oder Kindermassage in Einzelsitzungen oder in Gruppen auf Anfrage
Babymassagen auch als Hausbesuch