



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

Gesichtsmassage

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