

Wellnessmassagen

Ist der Körper entspannt, entspannt sich auch der Geist. Und der Seele eröffnen sich neue Erkenntnisse und Erlebnisse. Bei der Wellness-Massage wechseln sich ruhige, sanfte Streichungen mit etwas kräftigeren ab. Das Basisöl wird angereichert mit hochwertigen, ätherischen Ölen aus der Aromatherapie und wird nach Ihren Vorstellungen extra für Sie gemischt. Diese beruhigende Massage hilft, Stress und Anspannungen abzubauen. Eine Aromaöl-Wellnessmassage verwöhnt die Haut und Sinne. Je nach Zusammenstellung können Aroma-Öle anregen oder beruhigen. Sie können ausgleichend, stimmungsaufhellend, konzentrationsfördernd oder auch schlaffördernd wirken.

Gönnen Sie sich diesen „Kurzurlaub“, vergessen Sie den Alltag, kommen Sie innerlich zur Ruhe und tanken Sie neue Vitalität und Lebensfreude.



ENERGY COACHING

**Czarnikauer Straße 1
10439 Berlin**

Telefon: 030 - 322 99 390

E-Mail: energycoaching@sybillekay.de
Website: www.sybillekay.de

Bitte haben Sie Verständnis dafür,
dass Termine nur nach vorheriger,
telefonischer Vereinbarung möglich sind.

Ich freue mich auf Sie!



Sybille Kay

Gesundheitspraktikerin ^{BFG}
Hypnose- und Personal Coach



ENERGY COACHING



➤ **Nutze deine Stärken und lebe deine Träume**



Hypnose

Entgegen der weit verbreiteten Vermutung ist Hypnose kein Schlaf! Hypnose ist vergleichbar mit dem „Dösen“ auf dem Sofa. Hypnose ist ein Zustand zwischen dem Wach- und dem Schlafzustand. Sie hören die Worte des Hypnotiseurs und setzen sie in Ihre eigenen Bilder um. Der Körper ist optimal entspannt, der Geist hingegen sehr fokussiert und aufnahmebereit. Das Bewusstsein kann neue Wege erkunden und sich nach der Hypnose an alles erinnern.

Anwendungsgebiete der Hypnose sind:

- Tiefenentspannung
- Raucherentwöhnung
- Gewichtsreduktion-oder zunahme
- Prüfungsvorbereitung
- Motivation
- Entspannung
- Stressminderung
- Sporthypnose



Personal Coaching

Benötigen Sie Hilfe bei:

- Zielsetzung
- Stress- und Angstbewältigung
- Lösungsorientierung
- Zeitmanagement
- Neue Herausforderungen entdecken
- Stärken entwickeln
- Leistungssteigerung
- Entdecken der eigenen Kreativität

Ich biete Ihnen ein kostenloses Informationsgespräch an. Das Erstgespräch im Coaching dient dazu, sich gegenseitig kennen zu lernen und festzustellen, ob die „Chemie stimmt“. Wir besprechen, wie ein Coaching-Konzept für Sie aussehen könnte: Ihr Coaching Anliegen, Dauer, Häufigkeit der Treffen und Kosten. Anschließend können Sie sich in Ruhe entscheiden...

Reiki

Wirkung auf der körperlichen Ebene:

- Entgiftend
- Wärmend
- Entschlackend
- Krankheitsvorbeugend
- Aktiviert die Selbstheilungskräfte

Reiki wirkt auf der emotionalen Ebene:

- Entspannend
- Fördert Vertrauen und Lebensfreude
- Ausgleichend
- Setzt Gefühlsblockaden frei
- Fördert die Lebensqualität

Reiki ist eine uralte Entspannungs- und Heilmethode, die es uns ermöglicht, die Übertragung dieser feinstofflichen Energie durch sanftes Auflegen der Hände zu verstärken. Reiki ist eine angenehme und wirksame Methode zur ganzheitlichen Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

