

Lizenzierter Wellnessmasseur, TAOZI Akademie
 Wellnessmassagen (keine erotischen Massagen)
 In unserer schnelllebigen Zeit suchen Körper und Seele nach einer Oase der Ruhe, der Entspannung und der Regeneration. Unsere typgerechten Wellnessmassagen fördern Ihr Wohlfühl, regen den Stoffwechsel an und setzen Entschlackungs- und Entgiftungsprozesse in Gang. Lassen Sie sich entführen in die sinnliche Welt wohlthuender Düfte ätherischer Öle und entspannender Massagen.
 Jede Ganzkörpermassage ab 60 Min. beginnt mit einem warmen Fußbad, bei dem ein Tee gereicht wird, ein Vorgespräch statt findet und Sie Ihr favorisiertes ätherisches Öl aussuchen.
 Die Massagepreise sind für die reine Massagezeit berechnet, Vorgespräch, Fußbad, Tee und Nachruhen, kommen kostenfrei zeitlich hinzu.
 Zu jeder Massage kann ein Körperpeeling gebucht werden!
 Sie haben die Möglichkeit zu duschen!

- Sport - Aromaöl - Massage
 - Wellnessmassage
 - Ayurveda - Massage
 - Chococ - Massage
 - Hot Stone - Massage
 - Kräuterstempel - Massage
 - Lomi Lomi Nui - Hawaiianische Massage
 - Seidenhandschuh - Massage
 - Körperpeeling
 - Gesichtsmassage
 - Kopfmassage
 - Fußmassage
- Individuelle Arrangements werden zusammengestellt!



Sport - Aromaöl - Massage



Die Sport - Aromaöl - Massage kann eine eher anregende oder auch eine sehr entspannende Massage sein. Sie wird mit typgerechten ätherischen Ölen kombiniert. Der Therapeut gestaltet die Behandlung individuell, um sich auf die jeweiligen Problemzonen zu konzentrieren und den Wünschen und Notwendigkeiten des Kunden zu entsprechen.
 Jede Massage endet mit sanften, entspannenden Ausstreichungen.

Wirkung

Die Mischung aus Sportmassage und entspannender Wellnessmassage löst Muskelverspannungen, aktiviert den Stoffwechsel und entspannt das Nervensystem.

Preise:

30 Minuten 40,-€ Sport - Aromaöl - Rückenmassage (ohne Fußbad)
 30 Minuten 40,-€ Gesichts- und Kopfmassage (ohne Fußbad)

60 Minuten 80,-€ plus Fußbad und Tee
 90 Minuten 120,-€ plus Fußbad und Tee

Jede einstündige Massage beginnt mit einem entspannenden Fußbad. Bitte nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit zum Nachruhen. Die Preise gelten für die reine Behandlungszeit.

personal exercise



Nicole Kassner

Lizenzierter Personal Trainer, DFAV
 Lizenzierter Wellnessmasseur, TAOZI Akademie
 Zertifizierter Entspannungstherapeut (progressive Muskelentspannung, autogenes Training),
 Verband Physikalische Therapie
 NLP Practitioner, DVNLP
 Lizenzierter Aerobic-Trainer, DFAV
 Own zone GUIDE, POLAR
 C-Trainer Nordic Walking, VDNOWAS
 Walking Kursleiter, DTB
 Fit-Kidz Instructor 1 und 2, SAFS & BETA
 Pilates Lounge Instructor, PEOPLE IN MOTION
 Cardiotrainer 1+2, DFLV

Intensivschulungen

Ernährungs- und Gewichtsberatung, Dr. Bram van Dam, SAFS & BETA
 Prof. Ernährungsberatung im Fitnessclub, Dr. Bram van Dam
 Pilates workshops Juliana Afram, Ana Cris Pinheiro
 Wirbelsäulengymnastik, Ulli Sasse, DFAV
 Jazz Dance Floor, DFAV
 Step Reebok Intro/Power, REEBOK
 Mind Body Connection, Lilijana Cornehl, BODY LIFE
 Body & Mind Advanced, Lilijana Cornehl, BODY LIFE
 Bauch Beine Po, BODY LIFE
 NIA, DFAV
 Neueste Aspekte Wirbelsäule, BODY LIFE
 Personal Training, Dunja Meier, DFAV
 Personal Training, Mirelle Herpel, DFAV
 Personal Training, Slatco Sterzenbach
 Workshop "Functional Workout", Cida Conti
 Rhythmus & Ball in einer neuen Dimension, Carrie Ekins, DTB
 Aerobic- und Wellfit- Fortbildungen, ROBINSON CLUB Kyllini, Lyttos, Daidalos, Ampflwang
 Progressive Muskelentspannung 1 und 2, Verband Physikalische Therapie
 Autogenes Training 1 und 2, Verband Physikalische Therapie, Meckenheim
 Pilates Trainer, People in motion, Krefeld
 Pilates beginner, basic, intermediate, Bodymotion
 Cardiotrainer 1+2, DFLV

Kontakt

personal exercise

Nicole Kassner

+49(0)211-4790826
 +49(0)172-2911991
 nickassner@aol.com
 www.nicolekassner.de

Geschenkgutschein

Verschenken Sie Wohlbefinden, Stille, Entspannung, eine Auszeit aus unserer schnellen Zeit und ein Eintauchen in duftige Aromen, warme Öle und angenehme Massagen.
 Geschenkgutscheine werden von mir auf Wunsch an die gewünschte Person verschickt.
 Sie können Gutscheine für die Massage, das Personal Fitness Training oder für Gruppenkurse erwerben.

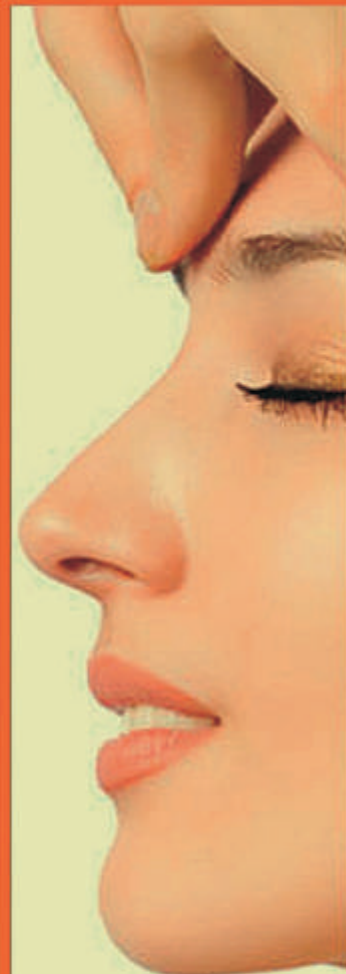
Gerne berate ich Sie bei der Auswahl der Massagen, Peelings, der Sportangebote und stelle für die bedachte Person ein besonderes Wellnessangebot als Geschenk zusammen.

Für die qualitativ hochwertigen DIN A 5 Gutscheine inklusive eines silbernen DIN A 5 Briefumschlags berechne ich den Warenwert von 3,50 €
 Für die Verschickung inkl. zusätzlichem Umschlag berechne ich weitere 2,-€

Bestellung über www.nicolekassner.de

personal wellness

Wellnessmassagen in Düsseldorf- Kaiserswerth



Chocóa - Massage mit Glücksgefühl



Diese wohltuende Massage wird mit warmen Auszügen aus wertvollen Kakaobohnen, verfeinert mit exklusiver Shea-Butter, angewendet. Sie führt zu einer Stimulanz der menschlichen Glückshormone und zu allgemeinem Wohlbefinden.

Die einstündige Massage beginnt mit einem entspannenden, warmen Fußbad. Sie kann mit einem Körperpeeling kombiniert werden.

Preise:

60 Minuten 89,-€

90 Minuten 129,-€

Bringen Sie bitte 10 Minuten Zeit zum Nachruhen mit.

Hot Stone - Massage



Die Wärme aktiviert die Blutzirkulation. Die Hot Stone - Massage ist eine Massage, die mit heißen Basaltsteinen vulkanischen Ursprungs durchgeführt wird. Hochwertige, ätherische Öle werden bei der Massage zum Einsatz gebracht. Durch die Auflage der Steine auf die Meridiane wird schon vor Beginn der Massage Wärme an den Körper abgegeben um tiefe Regionen zu lockern und zu entspannen.

Die einstündige Behandlung beginnt mit einem warmen Fußbad. Bitte berücksichtigen Sie 10 Minuten Zeit zum Nachruhen.

Wirkung

Tiefenentspannung

Verminderung von Stress und Nervosität

Erhöhung der Mobilität des gesamten Bewegungsapparates

Stärkung der Gewebe und Gefäße durch Temperaturreize

Stimulation des Stoffwechsels

Lösen von Energieblockaden in den Meridianen

Preise

60 Minuten 89,-€

90 Minuten 129,-€

Diese Massage sollte mit 90 Minuten gebucht werden!

Kräuterstempel - Massage

Bei der Kräuterstempelmassage werden zwei bis vier, speziell für Sie hergestellte, duftende Kräuterstempel, in Öl oder Wasser erhitzt. Der ganze Körper oder Teilbereiche werden wohltuend erwärmt und massiert. Für die Gesichtsmassage werden kleinere Kräuterstempel verwendet. Die einstündige Massage beginnt mit einem warmen, entspannenden Fußbad. Bitte nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit zum Nachruhen.

Wirkung

Je nach Wahl der Kräuter hat die Massage eine stärkende, tonisierende oder beruhigende Wirkung. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Durchblutung gefördert, die Entschlackung beschleunigt, Verspannungen und Blockaden gelöst.

Preise

60 Minuten 89,-€

90 Minuten 129,-€

Diese Massage sollte mit 90 Minuten gebucht werden!

Lomi Lomi Nui - Massage



Diese hawaiianische Massage dauert gewöhnlich rund zwei Stunden. Es wird viel Öl verwendet. Der Behandler arbeitet nicht nur mit den Händen, sondern mit dem gesamten Unterarm einschließlich der Ellenbogen. Die Bewegungen sind grundsätzlich fließend und leicht schaukelnd, wobei die "echte" Behandlung von Musik und Gesängen begleitet wird, zu denen sich der Massieur im Rhythmus rund um den Massagetisch bewegt.

Die Massage kann in ihrer Stärke variieren, auch innerhalb einer Behandlung. So kann sie sehr sanft und beruhigend sein, aber auch fordernd, in den Schmerz gehend, um tief liegende Spannungen aufzulösen.

Die Behandlung beginnt mit dem Rücken, der nach schamanischer Sichtweise, der Ort der Zukunft ist. Im Anschluss wird der vordere Teil des Körpers bearbeitet, wobei der Bauch als Ort der Gefühle und der Erinnerungen gilt. Die einstündige Massage beginnt mit einem warmen entspannenden Fußbad. Sie kann mit einem Körperpeeling kombiniert werden.

Wirkung

Die Massage soll Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene lösen und die Harmonie von Körper, Geist und Seele wieder herstellen.

Preise

60 Minuten 80,-€

90 Minuten 120,-€

120 Minuten 160,-€

Diese Massage sollte mindestens mit 90 Minuten gebucht werden!

Garshan-Massage (Seidenhandschuh-Massage)

Eine Besonderheit stellt die GARSHAN-MASSAGE mit Seidenhandschuhen dar, die sich sehr entspannend und ausgleichend auf den ganzen Körper und die Seele auswirkt. Durch das Reiben wird eine elektrostatische Entspannung der Haut herbeigeführt, da wir über die Haut das ganze sensorische Nervensystem erreichen. Die sonst so oft angewandte Bürstenmassage, welche die Haut strapaziert, wird ersetzt durch eine Methode, die neben dem üblichen Massageeffekt die Haut fein poliert und die elektrostatische Aufladung neutralisiert. Gleichzeitig werden Schlacken aus dem Gewebe gelöst.

Die Garshan-Massage kann einzeln gebucht oder mit anderen Massagen kombiniert werden.



Geme wird sie als sanfte Peeling-Massage vor einer anderen Aromaöl-Massage gewählt, da die Haut nach einem Peeling die wertvollen ätherischen Öle besser aufnehmen kann.

30 Minuten 40,-€

60 Minuten 80,-€

Kombinationen auf Anfrage!

Weitere Massagen

Körperpeeling, Gesichtsmassage, Kopfmassage, Fußmassage



Ayurveda - Massage



Abhyanga die Technik der liebevollen Hände, so werden die Ganzkörperölmassagen auch genannt, die in der ayurvedischen Schönheitspflege auch heute noch die Basis aller Behandlungstechniken darstellen.

Abhyangas dienen der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie helfen der Haut zu entschlacken und toxische Rückstände

abzubauen. Das Gewebe regeneriert, die Haut wird unempfindlicher gegen Umweltbelastungen und der Körper erhält ein hohes Maß an vitaler Kraft zurück.

Abhyanga ist die wirkungsvollste Massage im Ayurveda. Sie dient vor allem der Regeneration, Entspannung und Gewebsentgiftung. Sie werden mit speziell ausgewählten Ölen am ganzen Körper massiert, und erleben einen Zustand von tiefer Entspannung, innerem Frieden und Leichtigkeit.

Ayurvedische Fußmassage - Padabhyanga

Diese wohltuende Fuß- und Beinmassage wirkt über die entsprechende Behandlung der Fußzonen positiv auf den gesamten Körper. Sie fördert die Zirkulation des feinstofflichen Energieflusses und führt in einen Zustand tiefer Entspannung, indem sie im gesamten System ein Gefühl von vollkommenem Wohlbefinden erzeugt.

Das Massieren der Füße kann positiven Einfluss nehmen auf Schlaflosigkeit, Nervosität und Erschöpfung, unterstützt die Sinnesorgane, stärkt das Sehvermögen und wirkt Trockenheit und Rauheit der Fußsohlen entgegen. Das Massieren der Beine wirkt entlastend und energetisiert darüber hinaus den gesamten Körper.

Ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage – Mukabhyanga

Mukabhyanga, die Kopf- und Gesichtsmassage, ist im Ayurveda eine der schönsten Behandlungsweisen. Neben ihrer verjüngenden und verschönernden Wirkung hat diese Massage einen großen Einfluss auf das Seelenleben. Sie beseitigt Sorgen, Stress und Ängste. Spezielle Griffe an Schultern und Dekolleté lockern Verspannungen. Die Kopfmassage stärkt die Konzentrationsfähigkeit sowie Nerven und Sinnesorgane.

Der Ganzkörpermassage geht ein warmes, entspannendes Fußbad voraus, zu dem ein ayurvedischer Tee gereicht wird. Bitte nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit zum Nachruhen. Jede Massage kann mit einem Körperpeeling kombiniert werden.

Preise

60 Minuten 80,-€

90 Minuten 120,-€

120 Minuten 160,-€

Mindestens 90 Minuten werden empfohlen!

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!

