

## Tiefenentspannung

In unserem Alltag fühlen wir uns des Öfteren erschöpft und energetisch „ausgepumpt“. Häufig, weil wir in unserem stressigen Tagesablauf keine Zeit für die eigene Entspannung finden und sich so Blockaden und Verspannungen im Körper aufbauen.

Die Tiefenentspannung gibt Ihnen die Gelegenheit, vollständig loszulassen, den Körper zu entspannen und sich auch auf energetischer Ebene wieder aufzuladen.

### Was ist Tiefenentspannung?

Diese Methode ist äußerst effektiv, da sie auf den Bewegungsapparat, das Meridiansystem, das autonome Nervensystem, den Hormonhaushalt und das Unterbewusstsein einwirkt.

### Tiefenentspannung...

- ✓ wirkt über Druck an den Meridianen
- ✓ gleicht energetische Disharmonien aus
- ✓ wirkt harmonisierend auf Verspannungen der Muskulatur
- ✓ beeinflusst positiv das Nerven- und Hormonsystem (Atmung, Schlaf, Kreislauf und Menstruation)
- ✓ fördert Körperbewusstsein und
- ✓ Achtsamkeit

**Sie besteht aus Elementen des Shiatsu, der Meridianbehandlung, Matrix-Transformation und langsamen, passiven Bewegungen.**



Einheiten à 50 min. 65€

Die Behandlung findet auf der Matte statt, bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit!

Sollten Sie noch Fragen haben, erreichen Sie mich unter Tel. **0699/18126582!**

Eine schöne Zeit, ich freue mich auf ein baldiges Kennenlernen!

**Ihre Physiotherapeutin**  
**Kathrin Achtsnit**

**Anmeldung unter Villa Medica**  
**02236/866066 // [www.villa-medica.at](http://www.villa-medica.at)**  
Neusiedler Straße 19, 2340 Mödling



**Physiotherapeutin**  
**Kathrin Achtsnit**  
**[kathrin.achtsnit@villa-medica.at](mailto:kathrin.achtsnit@villa-medica.at)**