

PREISE

	5er-Karte
45 Min = 45,-	205,-
60 Min = 55,-	255,-
75 Min = 65,-	305,-
90 Min = 75,-	355,-
100 Min = 85,-	405,-

10 Euro Rabatt für SchülerInnen, Auszubildende,
StudentInnen und Arbeitslose.



Die angegebenen Zeiten sind reine Massagezeiten.

Bitte planen Sie ca. 15-20 Minuten zum Ankommen und Nachspüren ein! Ich verwende hochwertige, meist biologisch gereifte Öle. Gern können Sie auch Ihr persönliches Lieblingsöl mitbringen.

Info zu vierhändigen Massagen unter
www.4hands4you.de

Geschenkgutscheine erhältlich!



Bei meinen Massagen verbinde ich verschiedene Massageformen, gepaart mit meiner Intuition, zu wohltuenden, achtsamen Berührungen. Dabei nehme ich jeden Menschen voller Präsenz und Empathie wahr, im Bestreben Geborgenheit, Vertrauen und Tiefenentspannung entstehen zu lassen. In meinen einfühlsamen und individuellen Sessions wird spürbar, dass ich von Herzen gerne massiere.



Ich bin Mutter von zwei Wunschkindern und habe Ausbildungen in Californischer Massage, Tiefengewebsmassage, Seitenlagenmassage, Gelenkmobilisation, Fußreflexzonenmassage, Cranio-Sacrale-Therapie, Schamanismus u.a. Mein Wissen vertiefe und erweitere ich kontinuierlich.



ULRIKE VAZIRY

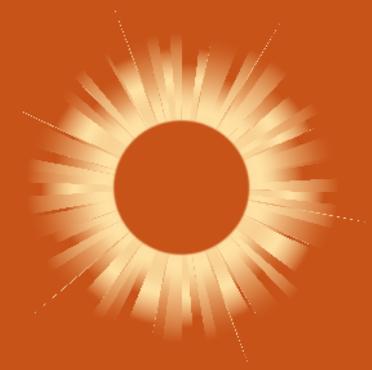
GANZHEITLICHE MASSAGEN

Südwestkorso 76 • 12161 Berlin
Nahe S-/U-Bahnhof Bundesplatz

Infos und Termine
Mo-Fr von 10:00-19:00 Uhr
Wochenende nach Vereinbarung

0177- 8 67 49 81

www.ulrike-vaziry.de



ULRIKE VAZIRY

GANZHEITLICHE MASSAGEN

gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag



CALIFORNISCHE MASSAGE

Die Californische Massage ist eine ganzheitliche Ölmassage, in welcher wundervolle Elemente unterschiedlichster Massageformen ergänzt mit Atem- und Energiearbeit zu einer einzigartigen Wohlfühlmassage verschmelzen. Diese Kombination



macht es möglich, dass jede Massage speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt wird. Die Muskulatur und die Gelenke werden durch achtsame Berührungen gedehnt und gelockert. Lange Ausstreichungen, Stretchings sowie punktuellere Griffe helfen Verspannungen zu lösen und erlauben ein Loslassen vom Alltagsstress. Der Energiefluss im Körper wird harmonisiert. Zum Ausklang können Sie noch einige Minuten nachspüren, bevor Sie sich, vitalisiert und mit einem neuen Körpergefühl, erheben. Wählen Sie zwischen

Massagen einzelner Körperpartien
45 / 60 / 75 / 90 Minuten
oder einer Ganzkörpermassage, 100 Minuten

INTUITIVE ENERGIEARBEIT

In einem achtsamen Raum der spürbaren Stille folge ich intuitiv den Impulsen Ihres Leibes. Diese energetische Berührungsform genießen Sie bekleidet und kann Körper, Geist und Seele in neuen Einklang bringen.

60 Minuten



TIEFENGEWEBSMASSAGE

Für die Tiefengewebsmassage wird wenig Lotion verwendet, wodurch die Bewegungen langsamer, die Griffabfolgen wesentlich spezifischer sind. Es können tiefer liegende Muskel- und Gewebeschichten erreicht werden, wodurch eine besonders effektive und nachhaltige Wirkung erzielt werden kann.

Unterstützt wird dies durch eine bewusste, aktive Atmung, wodurch Spannungen und Haltungsmuster gelöst werden können. Es kann sich tiefe körperliche und geistige Entspannung sowie eine bewusstere Wahrnehmung des Körpers einstellen. Das abschließende Ruhen lädt Sie ein zum Nachspüren und Integrieren von Entspannung, Ruhe und neuer Vitalität.

90 Minuten

FUßREFLEXZONENMASSAGE

Sie tragen uns täglich durch das Leben, wie von selbst - unsere Füße.

Eine Reflexzonenmassage ist eine sehr effektive Methode zur Tiefenentspannung, die über die Nervenenden an den Fußsohlen auf den gesamten Organismus wirkt. Sie kann Selbstheilungskräfte anregen und das Immunsystem stärken.

Danken Sie Ihren Füßen und steigern Sie gleichzeitig Ihr Wohlbefinden.

60 Minuten

CRANIOSACRALE ENTSPANNUNG

Der Focus dieser sehr sanften Berührungsform liegt auf Körperbewusstesein, Wellness und Vitalisierung. Bequem bekleidet werden Sie eingeladen Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und wundersame Kraft zu schöpfen.

60 Minuten

SCHWANGEREN- / SEITENLAGENMASSAGE

Diese Massageform schätze ich besonders. Auch Menschen, denen es schwer fällt auf dem Bauch oder dem Rücken zu liegen, z.B. mit Tracheostoma, können diese Massage genießen.

Für Schwangere ist diese Massage ein wohltuender Raum für sich selbst und ihr Kind. Eine Zeit zum Entspannen und intensiven Wahrnehmens, die auch das Baby spürt und die gesamte Schwangerschaft hindurch genossen werden kann.

Durch die bequeme Seitenlage kann sich schnell ein Gefühl der Entspannung, bis hin zu Geborgenheit, einstellen. Schenken Sie sich eine wohltuende Pause vom Alltag mit dieser sanften Ölmassage mit behutsamen Stretchings.

75 Minuten



MASSAGE FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

Durch meine Kinder weiss ich, wie belastet junge Menschen heute sind: frühere Einschulung, schwere Schultaschen, verkürzte Schulzeit, wachsender Leistungsdruck

Eine Massage ist eine wohltuende Pause in der vollen Schulwoche und kann helfen, die beanspruchte Schulter-Rücken-Nacken-Muskulatur zu lockern, den Kopf wieder freier zu machen.

45 / 60 Minuten