



Ganzheitliche kosmetische Behandlungen

Genießen Sie die Zeit einer für Sie speziell zusammengestellten Behandlung. Wählen Sie Ihre individuelle Verwöhnzeit selbst aus. Hautdiagnose, Reinigung, Brauenkorrektur, Tiefenreinigung, Gesichtsmassage, Maske, Abschlusspflege oder nach Wunsch kleines Tages-Make-up.

Nähere Details entnehmen Sie bitte der beiliegenden Preisliste. Für weitere Fragen oder Wünsche stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.



Zum Schluss eine entspannte und persönliche Geschenkidee

Alle Yoga-Kurs-, Kosmetik- und Entspannungsangebote sind ganzjährig auch als **Gutscheine** erhältlich. Für jeden Anlass ein schönes Geschenk, individuell, hübsch verpackt und direkt zum Verschenken geeignet.



<https://www.durchatmen-online.com>

Durchatmen –
Mehr Freude am
Leben

Isolde Roth
Im Stoßacker 1
55130 Mainz
0 61 31 - 89 31 025
durchatmen@online.de
www.durchatmen-online.com





Herzlich Willkommen

Atmen Sie wieder einmal tief durch und finden Sie mit einer der hier aufgeführten Entspannungsmöglichkeiten Muße und Zeit für sich selbst. Ob durch eine selbstübende Entspannungsmethode (AT, PME), sanftes Hatha-Yoga oder passives Yin-Yoga, bei einer Massage oder einer individuellen kosmetischen Gesichtsbildung.

Als ausgebildete Kosmetikerin mit mehr als 38 Jahren Berufserfahrung liegt mir Ihr Wohlbefinden sehr am Herzen. Es ist mir wichtig, dass Sie sich während Ihres Aufenthalts in meinen Händen gut aufgehoben fühlen und sich vollkommen entspannen können. In meinem kosmetischen Behandlungen verwende ich ausschließlich **naturkosmetische nachhaltige Pflegeprodukte**.

Seit 2006 unterrichte ich Yogagruppen und gehöre dem Berufsverband der Yoga Vidya Yogalehrer (BYV) an. Im Jahr 2014 erwarb ich meine Ausbildung als zertifizierte Entspannungspädagogin (BVEP) und 2016/2017 die Yin-Yoga-Ausbildung.

Welchen Entspannungsweg Sie auch wählen, über Ihren Besuch freue ich mich.

Entspannungswege

Entspannen Sie Ihren Lebensrhythmus und erlernen Sie aus der Schatzkiste des Qi Gong, Shiatsu, Akupressur, Atemlehre usw. eine alltagstaugliche Selbsthilfe, um wieder durchzuatmen, gelassener und energiereicher durch Ihr Leben zu gehen.

Angebote Kurse der zwei wissenschaftlich und medizinisch anerkanntesten Methoden: **Autogenes Training** und **Progressive Muskelentspannung**.

Hatha- oder Yin-Yoga

Der indische Hatha-Yoga ist eine integrale Form des Yoga und spricht den Menschen in seiner Ganzheit d.h. auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene an. Der Übende respektiert seine Grenzen ohne zu werten. Das Erfahren von bewussten Atemtechniken (Pranayama), das Stärken und Dehnen der Muskeln sowie die Wirkung der geführten Atemkonzentration in den Asanas und zuletzt die Tiefenentspannung lassen rundherum ein Gesamtwohlbefinden nach einer Yogastunde entstehen.

Entschleunigen
Sie Ihren Alltag
und atmen Sie
wieder durch.

Meditation

Entwickelt durch regelmäßiges Praktizieren: Achtsamkeit, Vertrauen, Gelassenheit, Freude, verbessert die Stresswiderstandsfähigkeit, wirkt positiv auf das Immunsystem und das gesamte Wohlbefinden.

Klangschalenmassage

Der Klang von tibetischen Klangschalen bringt den Körper wieder in Einklang. Bei dieser „tönernden“ Massageform werden Klangschalen in verschiedenen Tonlagen am oder auf dem Körper angeschlagen. Durch die harmonisierende Wirkung verschiedener Tonwellen entspannt Ihr Körper rasch und tief, erfährt große Ruhe und ist somit wieder in der Lage, neue Kraft zu schöpfen.