



Die innere Ruhe finden

Hatha- oder Yin-Yoga

Individuelle Einzelstunden 60 Min. 59,- €

Yoga in der Gruppe 90 Min. 16,- €

5er-Karte 80,- €

10er-Karte 160,- €

Innerhalb von 13 Wochen einzulösen

Schnupperstunde 90 Min. 8,- €

Meditationskurs

5x 50 – 60 Min. 60,- €

Klangschalenmassage mit Vorgespräch

ca. 60 Min. 55,- €

Entspannungswege

Kurs Autogenes Training 10x 90 Min. 160,- €

Kurs Progressive Muskelentspannung 8x 60 Min. 120,- €

Entspanntes Wochenende 49,- €

Kennenlernen und Üben verschiedenster Entspannungsmethoden in Kleingruppen mit Freundinnen, Freunden, Partner, Kollegen. Samstags 4 Std. inklusive Wasser, Tee, Saft, Snack und Gastgeschenk (inkl. Pause)

Ganzheitliche kosmetische Behandlungen

Die entspannte Stunde 60 - 75 Min. 59,- €

Hautdiagnose, Abreinigen, Peeling, Tiefenreinigen, Brauenkorrektur, Gesichtsmassage, Maske/Packung, Abschlusspflege

Kostbare Zeit 90 Min. 79,- €

Hautdiagnose, Abreinigen, Peeling, gründliches Tiefenreinigen, Brauenkorrektur, Ampulle Decolletee-Hals-Gesichtsmassage, Maske/Packung, Abschlusspflege, auf Wunsch Tages-Make-up, Hand- und Armmassage

Durchatmen 120 Min. 120,- €

Ruheübung zum Ankommen, Hautdiagnose, Abreinigen, Peeling, gründliches Tiefenreinigen, Brauenkorrektur, Ampulle nach Hauttyp, Gesicht-Hals-Dekolletee-Nackenmassage, Augenpflege, Maske/Packung, Halswickel, pflegende Hand- und Armmassage, tiefe Entspannung durch Klangschalenbegleitung, Aktivierung der Lebensgeister durch Meridianmassage

Männerpflege 60 Min. 59,- €

Hautdiagnose, Abreinigen, Peeling, gründliches Ausreinigen, nach Wunsch Korrektur der Brauen, Entfernen der Ohr- und Nasenhaare, Gesichtsmassage, Maske/Packung, Handmassage, Abschlusspflege

Färben der Augenbrauen 10,- €

Färben der Wimpern 10,- €

Färben der Augenbrauen und Wimpern während der Gesichtsbildung 15,- €

Entfernen der Gesichtshaare Je nach Aufwand ab 10,- €

Isolde Roth

Im Stoßacker 1 • 55130 Mainz • 06131-89 31 025 • durchatmen@online.de

www.durchatmen-online.com