

## Die innere Ruhe finden

### Hatha- oder Yin-Yoga

Individuelle Einzelstunden	60 Min.	59,- €
Kleingruppen (1-2 Pers.)	75 Min.	75,- €
Yoga in der Gruppe	75 Min.	
5er-Karte		80,- €
10er-Karte		160,- €
Innerhalb von 13 Wochen einzulösen		
Schnupperstunde*		10,- €
FlexiCard*		18,- €
Online-Yoga (nur während Präsenzverbot)		16,- €

### Meditationskurs

5 x 50 – 60 Min.	60,- €
------------------	--------

### Klangschalenmassage mit Vorgespräch

ca. 60 Min.	55,- €
-------------	--------

\*Terminvereinbarung

## Entspannungswege

<b>Kurs Autogenes Training</b> 10 x 90 Min.	160,- €
<b>Kurs Progressive Muskelentspannung</b> 8 x 60 Min.	120,- €

## Workshops

### BreathWalk®

Gelassen durchs Leben schreiten (siehe Beilage)

### Yoga Nidra

Mit Yoga Nidra dein Leben meistern (siehe Beilage)

## Ganzheitliche kosmetische Behandlungen

<b>Die entspannte Stunde</b> 75 Min.	65,- €
Hautdiagnose, Abreinigen, Peeling, Tiefenreinigen, Brauenkorrektur, Gesichtsmassage, Maske/Packung, Abschlusspflege	

<b>Kostbare Zeit</b> 90 Min.	85,- €
Hautdiagnose, Abreinigen, Peeling, gründliches Tiefenreinigen, Brauenkorrektur, Ampulle Decolletee-Hals-Gesichtsmassage, Maske/Packung, Abschlusspflege, auf Wunsch Tages-Make-up, Hand- und Armmassage	

<b>Durchatmen</b> 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	

<b>Männerpflege</b> 60 Min.	59,- €
Hautdiagnose, Abreinigen, Peeling, gründliches Ausreinigen, nach Wunsch Korrektur der Brauen, Entfernen der Ohr- und Nasenhaare, Gesichtsmassage, Maske/Packung, Handmassage, Abschlusspflege	

<b>Färben der Augenbrauen</b>	10,- €
-------------------------------	--------

<b>Färben der Wimpern</b>	10,- €
---------------------------	--------

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

<b>Entfernen der Gesichtshaare</b> Je nach Aufwand	ab 10,- €
--	-----------

**Isolde Roth**

Im Stoßacker 1 • 55130 Mainz • 06131-89 31 025 • [durchatmen@online.de](mailto:durchatmen@online.de)

[www.durchatmen-online.com](http://www.durchatmen-online.com)