



*Körper*  *Zeit* physio · wellness · beauty

Gönnen sie sich Ihre Auszeit

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Teresa von Ávila

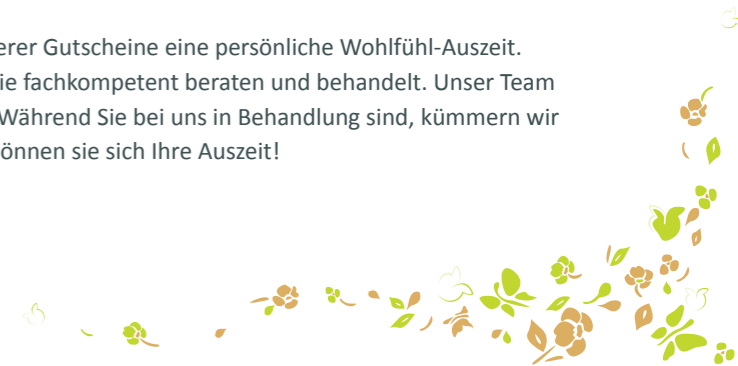
## Willkommen bei körperzeit,

haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass Leistungsdruck, chronischer Stress und Umwelteinflüsse Ihren Energiehaushalt aus dem Gleichgewicht bringen? Übernehmen Sie Eigenverantwortung für Ihren Körper. Bewusste Entspannungs-Auszeiten helfen Ihnen gesund und vital zu bleiben. Außerdem unterstützen das bewusste Entspannen und Wahrnehmen Ihres Körpers Ihre Heilungsprozesse und regen Ihre Selbstheilungskräfte an.

Entschleunigen Sie Ihren Alltag oder verschenken Sie mit einem unserer Gutscheine eine persönliche Wohlfühl-Auszeit. Genießen Sie das Gefühl, in guten Händen zu sein. Bei uns werden Sie fachkompetent beraten und behandelt. Unser Team besteht aus staatlich geprüften Physiotherapeuten und Masseuren. Während Sie bei uns in Behandlung sind, kümmern wir uns ausschließlich und in Ruhe nur um Sie. Gönnen sie sich etwas. Gönnen sie sich Ihre Auszeit!

*körper* *zeit*  
physio · wellness · beauty

Ihr körperzeit-Team



# Körperbehandlung

Behandlungsvorschläge

Haben Sie heute schon gelächelt und sich einen Moment der Stille erlaubt? Eine Auszeit mit allen Sinnen? Genießen Sie Ihre individuellen Körperbehandlungen, Ruhe und stille Momente in unseren Räumen und kombinieren Sie Ihre Wohlfühl-Auszeit mit einem Saunabesuch einen Schritt nebenan.

## Rückenmassagen

Lösen von Muskelverspannungen, muskulärem Hartspann und Blockaden, durchblutungsfördernd, bei Muskelschmerzen schmerzlindernd, stärkt das allgemeine Wohlbefinden

<b>Rückenmassage</b>	ca. 15 Min.	€ 15,-
<b>Rückenmassage und Paraffin角度opackung</b>	ca. 15 Min. + 20 Min.	€ 20,-
<b>Rückenmassage</b>	ca. 30 Min.	€ 26,-
<b>Rückenmassage und Paraffin角度opackung</b>	ca. 30 Min. + 20 Min.	€ 31,-
<b>Paraffin角度opackung</b>	ca. 20 Min.	€ 12,-



Eine Massage stärkt das allgemeine Wohlbefinden und wirkt entspannend.

## Ganzkörpermassagen

<b>Ganzkörpermassage</b>	<b>mit hautpflegendem, warmen Öl</b> (auf Wunsch mit Aroma)
ca. 30 Min. € 26,-	ca. 45 Min. € 48,-
ca. 45 Min. € 43,-	ca. 60 Min. € 62,-
ca. 60 Min. € 56,-	ca. 90 Min. € 92,-

Eine Ganzkörperölmassage gehört zu den angenehmsten Dingen, die man für seinen Körper und sein Wohlbefinden tun kann. Sie hat eine besänftigende Wirkung auf das Nervensystem, kräftigt den Kreislauf und hilft, Toxine aus dem Körper zu transportieren. Selbstheilungskräfte werden durch die Tiefenentspannung angeregt. Je länger die Massage dauert desto tiefer kann die Entspannung sein.



## Teilmassagen

### Beinmassage

Eine Wohltat für gestresste Beine. Nimmt die Spannung aus den Beinen und Füßen. Starke, entstauende und beruhigende Wirkung. Ihr Beine werden es Ihnen danken.

ca. 30 Min. € 26,-

### Fußmassage

Alltagsgeplagte Füße brauchen ihre Zuwendung. Durch die Aktivierung der Fußreflexzonen wird ausgleichender Einfluss auf den gesamten Körper genommen. Ihre Selbstheilungskräfte werden angeregt.

ca. 15 Min. € 15,-

ca. 30 Min. € 28,-

### Gesichtsmassage

Verwöhnen und entspannen Sie Ihr Gesicht durch eine reichhaltige Pflege (aktive Regenerationscreme von Rosel Heim) und eine ausgiebige Gesichtsmassage. Auch nach dem Saunieren ist dies der optimale Moment, die Gesichtshaut mit regenerierender Pflege zu versorgen.

ca. 40 Min. € 42,-

### Ohrmassage nach Adry Hermans

Durch die Anregung der Reflexzonen- und Akupunkturpunkte im Ohr wirkt die Ohrmassage regulierend auf den gesamten Organismus und regt den Lymphfluss im Gesicht so an, dass ein natürlicher Faceliftingeffekt entsteht.

ca. 30 Min. € 32,-

### Seidenhandschuh-Massage

Bei der Seidenhandschuh-Massage wird die Haut sanft von abgestorbenen Hautschüppchen befreit, poliert und ihre elektrostatische Aufladung ausgeglichen. Somit ist sie optimal aufnahmefähig und für die darauffolgende Körpermaske (Rosel Heim) vorbereitet.

ca. 40 Min. € 42,-





Regulierende  
*Gesichtsbehandlungen*  
Behandlungsvorschläge

Ihre Hautgesundheit ist mir wichtig. Deshalb arbeite ich nach der Methode „regulative Hauttherapie nach Rosel Heim“ und mit den Produkten von:

*Rosel Heim*  
nature + science

**Die Klassische**

Anamnese und Hautdiagnose, Reinigen, Kompresse, Bedampfen, Augenbrauenkorrektur (ggf. färben), Gesichts-, Nacken- und Dekolletémassage, Ausreinigen, Packung und Abschlusspflege.

ca. 90 Min. € 62,-

**Die Intensive**

Anamnese und Hautdiagnose, Reinigen, Kompresse, Bedampfen, Augenbrauenkorrektur, Gesichts-, Nacken-, und Dekolletémassage mit Nährstoffampulle und „aktiver Regenerationscreme“, Ausreinigen, straffende Packung, Feuchtigkeitsampulle und Tagespflege. Auf Wunsch statt Gesichtsmassage mit einer „Ohrreflexzonenmassage nach Adry Hermans“ mit dem Effekt eines natürlichen Faceliftings.

ca. 90 Min. € 72,-

**Die Entspannende**

Einleitende entspannende Rückenmassage, Anamnese und Hautdiagnose, Reinigen, Kompresse, Gesichts-, Nacken- und Dekolletémassage, Packung, Fußmassage, Abschlusspflege.

ca. 60 Min. € 52,-

**Der Kurztrip**

Reinigen, Kompresse, Bedampfen, Augenbrauenkorrektur, Ausreinigen, Packung und Abschlusspflege.

ca. 60 Min. € 52,-

**Pediküre**

Nagel- und Fußpflege, auf Wunsch mit Lack.

€ 18,-



# Physiotherapeutische Leistungen

auf ärztliche Verordnung



Alle Behandlungen können Sie auch ohne ärztliche Verordnung als Selbstzahler in Anspruch nehmen. Oder Sie kombinieren Ihre ärztlichen Verordnungen mit unseren anderen Leistungen. Gönnen Sie sich so Ihre eigene Wohlfühl-Auszeit.

- Krankengymnastik (Brüggertherapie, osteopathische Techniken)
- Lymphdrainage
- Medizinische Massagen
- Fangopackungen (Paraffin)
- Heiße Rolle
- Heißluftbestrahlungen
- Hausbesuche



Prävention ist das beste Mittel für einen langfristig vitalen Körper.

## Physiotherapeutische Leistungen für Selbstzahler

### Osteopathische Techniken

ca. 50 Min. € 55,-

### Lymphdrainage

ca. 30 Min. € 26,-

ca. 45 Min. € 42,-

ca. 60 Min. € 56,-



## Auszeit – ein ganz besonderes Geschenk!

Verschenken Sie pure Entspannung. Unsere Gutscheine sind an der Kasse des Solemios oder direkt bei uns erhältlich.



A close-up photograph of a woman's face and shoulder. She has a gentle smile and is looking slightly to the right. Her hand is resting on her left shoulder. She is wearing a white towel draped over her shoulder. The background is a soft, warm beige color.

# Körperzeit

physio · wellness · beauty

Astrid Sbreszny

Am Exerzierplatz 10 | im SOLEMIO

21680 Stade

Tel. 04141-66622

[www.koerperzeit.de](http://www.koerperzeit.de)

Öffnungszeiten:

Di.–Fr. 9.00–12.00 Uhr, 15.00–18.00 Uhr | Sa. 9.00–12.00 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung