



Beauty und Wellness zum Wohlfühlen


Wellness-Programme für Sie und Ihn

**Praxis für Körper, Geist & Seele
Stephanie Krippner**

Bärenloh Siedlung 2
08645 Bad Elster

Tel.: 037437 / 2995
Mobil: 0171 / 427 99 03

www.gesundheitspraxis-krippner.de
e-mail: st.krippner@freenet.de



**Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag
Termine nach Vereinbarung**

1. Programm „Yin Yan“

zur Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele nach den Prinzipien der chinesischen 5 Elementen Lehre

- eine harmonisierende Ganzkörpermeridian-Massage
- Farblicht nach Wunsch und Befindlichkeit
- eine Tasse Tee mit Honig und/oder Zitrone
- mit Musik entsprechend den chinesischen 5 Elementen
- und entsprechendem Duft

60 Min. - 55,00 EUR

2. Programm „Harmonie“

zum Wohlfühlen und entspannen bei Kerzenschein

- eine Wohlfühlmassage nach Breuss mit Farblicht
- eine entspannende Fuß-Bein-Massage mit Aloe Vera Lotion
- eine Tasse Aloe Blossom Herbal Tea mit Honig und/oder Zitrone

60 Min. - 39,00 EUR

3. Programm „Fit und Vital“

besonders zu empfehlen nach einem anstrengenden Tag oder nach einer Wanderung

- ein wohltuendes Fußsprudelbad mit Infrarot-Licht und pflegendem Aloe Bath Gelée
- ein Peeling mit Aloe Scrub
- eine entspannende Fuß-Bein-Massage mit Aloe Vera Lotion
- eine Tasse Aloe Blossom Herbal Tea mit Honig und/oder Zitrone

45 Min. - 25,00 EUR

4. Programm „Energie Pur“

besonders zu empfehlen bei Verspannungen

- Schröpfkopfmassage
- eine Fuß-Bein-Massage
- eine köstliche Tasse Tee mit Honig und/oder Zitrone

60 Min. - 45,00 EUR

5. Programm „Beauty only for Men“

- Antistress-Rückenmassage mit Farblicht nach Wunsch und Befindlichkeit
- medizinische Fußpflege
- Peeling mit Meersalz
- Fuß-Bein-Massage
- eine köstliche Tasse Männer-Tee mit Honig und/oder Zitrone

90 Min. - 65,00 EUR

6. Programm „Traumreise in das innere Ich...“

- Farblicht nach Wahl und Befindlichkeit
- Wohlfühlmassage
- Fußreflexzonenmassage nach Hanne Marquardt
- ein Getränk nach Wahl

90 Min. - 55,00 EUR

7. Programm „Anti-Muskelkater“

z. B. nach einer Radtour oder langen Wanderung

- ein wohltuendes Fußsprudelbad mit Ihrem Farblicht und pflegenden Ölen
- Peeling mit Meersalz
- eine Fuß-Maske mit grüner Tonerde
- eine entspannende Fuß-Bein-Massage mit Aloe Vera Lotion
- eine Tasse Tee mit Honig und/oder Zitrone

60 Min. - 30,00 EUR

8. Programm „Power Beauty“

- eine medizinische Fußpflege
- ein wohltuendes Fußsprudelbad mit Infrarotlicht und Kräutern
- Bambus-Peeling
- eine entspannende Fuß-Bein-Massage
- ein Paraffinbad
- eine köstliche Tasse Kur-Tee mit Honig und/oder Zitrone

60 Min. - 39,00 EUR

9. Programm „ABS“

besonders zu empfehlen bei Beschwerden des Bewegungsapparates

- Rückenbehandlung nach der Dorn-Methode
- entspannende Rückenmassage nach Breuss
- eine Tasse Tee mit Honig und/oder Zitrone

90 Min. - 55,00 EUR

10. Programm „Immun-Fit“

in der Schmuddelwetterzeit, auch zur Prophylaxe gegen Infekte

- weißes oder rotes Licht aufs Gesicht
- ein wohltuendes Fußsprudelbad
- eine belebende Fuß-Bein-Massage oder Fußreflexzonenmassage nach Hanne Marquardt
- 1 Tasse Regenwetter-Tee mit Honig und/oder Zitrone

30/60 Min. - 25,00/35,00 EUR

11. Programm „Lebensfreude“

- weißes, oranges oder gelbes Licht auf's Gesicht
- ein Wechselfußbad mit ätherischem Öl, eine Wohltat für „gestresste“ Beine nach einem anstrengenden Tag oder einer anstrengenden Wanderung, zur Kreislaufunterstützung, Verbesserung der Hautdurchblutung und Steigerung des Wohlbefindens
- ausgedehnte Ruhepause zur Entspannung
- mit einer Tasse Grüntee Fruchtfeuer oder Sunlight mit Honig und/oder Zitrone

45 Min. - 20,00 EUR

12. Programm „Anti-Cellulite“

mit Tiefenwirkung für Body & Soul

- polarisiertes Farblicht
- Massage mit Luffa-Schwamm und Anti-Cellulite Massageöl
- auftragen und intensives Einmassieren auf die Problemzonen
- Nachruhe bei einer Tasse Wellness- und Entschlackungstee
- Beratung

90 Min. - 65,00 EUR

13. Programm „Ruhe“

besonders zu empfehlen bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden

- polarisiertes Farblicht auf Gesicht und Bauch
- Breuss -Wohlfühlmassage
- Rotbuschtee mit Honig und/oder Zitrone

45 Min. - 26,00 EUR

14. Programm „Schön sein“

- polarisiertes Farblicht aufs Gesicht
- Basische-Gesichts-Maske
- eine Tasse Basen-Kräuter-Tee
- Beratung

45 Min. - 26,00 EUR

15. Programm „Ganz ich“

- Farblicht nach eigener Wahl- und Befindlichkeit
- Behandlung nach Wahl
- ayurvedischer Frauen- oder Männertee mit Honig und/oder Zitrone (Dauer und Preis nach Absprache)

16. Programm „Body and Face . . .“

- Basen-Kräuter-Gesichtsmaske
- Medizinische Fußpflege
- Basisches Fußbad inkl. Bürstenmassage
- Peeling
- Fuß-Beinmassage mit basischer Massagelotion

120 Min. - 60,00 EUR

17. Programm „Mausarm“

bei Schulter-Arm-Syndrom, besonders geeignet für Personen die ständig am Computer arbeiten, Tennis- oder Golf-Spieler u. a.

- Farblicht zur Entspannung
- Zentrifugalmassage nach Conrad Siegel
- Nachruhe bei einer Tasse Tee

45 Min. - 35,00 EUR

18. Programm „Einfach gesund“

entgiften, entschlacken, entsäuern

- Farblicht zur Entspannung
- Basischer Ganzkörper-Wickel
- Nachruhe bei einer köstlichen Tasse Basen-Kräuter-Tee

90 Min. - 55,00 EUR

19. Programm „Entschlacken und Straffen“

sehr gut bei Cellulite

- Farblicht zur Entspannung
- Ganzkörper-Peeling mit basischem Mineralsalz und natürlichem Hautöl
- Nachruhe bei einer Tasse Basen-Kräuter-Tee

105 Min. - 65,00 EUR

20. Programm „Entspannung pur“

- Farblicht zur Harmonisierung
- Rückenmassage mit Orangenblütenöl
- Nachruhen bei einer Tasse Wellnessstee

30 Min. - 26,00 EUR

21. Programm „Einfach schön“

- Ganzkörpermassage mit Traubenkernöl
- Nachruhen bei einer Tasse Wellness-Tee

45 Min. - 55,00 EUR

22. Programm „Alles Essig“

Intensive Entschlackung mit dem Doktorenhof Heilpflanzen-Essig

- Essigwaschung/ -wickel mit Heilpflanzenessig
- Entschlackungs- und Entgiftungsmassage
- Damiana Heilessig zur inneren Unterstützung der Verdauung

90 Min. - 65,00 EUR

23. Programm „Bürste“

vitalisierend, entspannend und durchblutungsfördernd

- Trockenbürstenmassage mit der CareMed's Ionenbürste
- 1 Tasse CareMed's Wellness- und Entschlackungstee

5 x 10 Min. = 50 Min. - 50,00 EUR



Praxis für Körper, Geist und Seele
Stephanie Krüppner

Bärenloh Siedlung 2
08645 Bad Elster

Tel.: 037437 / 2995
Mobil: 0171 / 427 99 03

e-mail: st.krueppner@freenet.de
www.gesundheitspraxis-krueppner.de

Liebe Gäste!

Sanshui – der Weg zur inneren Balance

Ist Ihre Seele auch reif für WELLNESS ? Fühlen Sie sich gestresst vom Alltag und möchten Sie Ihre Akkus wieder aufladen ?

Dann folgen Sie mir mit **Sanshui** in die exotische Welt der 5 asiatischen Elemente und damit in die Harmonie der Sinne.

Sanshui ist das absolut neu- und einzigartige ganzheitliche Körper-Wellness-Programm aus dem Hause *Isabelle Lancray, Paris* - konzipiert nach traditionellen Überlieferungen asiatischer Heiler und mit neuesten Erkenntnissen der Aromatherapie kombiniert.

Das Geheimnis dieser luxuriösen Verwöhnbehandlung liegt in den patentierten VITAROMEN® – der feinabgestimmten Mischung aus Heilkräutern, seltenen Wurzeln, wertvollen Blüten und exotischen Früchten in rein natürlichen, ätherischen Ölen.

Wohlige Wärme, Düfte, Klänge, Licht und spezielle grüne Tees lösen Energieblockaden und gehören zur **Sanshui** – Zeremonie ebenso wie eine ausgiebige unvergleichbare Massage mit Kräuterkissen und wertvollen Ölen. Ihre Lebensgeister werden geweckt und ein tiefes Gefühl der Entspannung und Zufriedenheit breitet sich in Ihnen aus.

Gönnen Sie sich diesen Kurzurlaub von Job und Familie – abseits von Straßenlärm, Verkehrsstaus, klingelnden Handys, vollen Einkaufstaschen ...und finden Sie bei mir Ihre persönliche Oase für Körper, Geist und Seele.

Ich freue mich auf Sie.

Ihre Stephanie Krüppner

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag, Termine nach Vereinbarung

