



Yoga

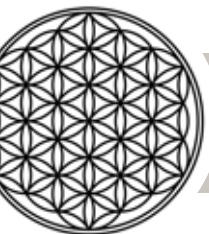
„Durch Yoga geht man auf sich selber zu, nirgendwo anders hin kann es gehen. Wohin kommt man durch Yoga? Man hat sich von sich selber entfernt, und Yoga bringt einen zurück zu sich selber. Das ist alles.“ Zitat T.K.V. Desicachar

Zur Person

Nicole Humburg betreibt seit 1998 mit ihrem Mann Andreas Humburg den BIO - ADLER. Sie ist ausgebildete **Yogalehrerin** nach den Richtlinien des BDY und **Klangmassage-Praktikerin**.

Termine

direkt über Frau Nicole Humburg
per E-Mail nicole@vogter-adler.de
oder per Telefon +49(0)151 - 53 22 38 34



Einzelunterricht
90 Min. - 60,00 €
Für Anfänger und Fortschreitende

Kontakt

Das Bio Hotel "Vogter Adler"
Ravensburger Strasse 2
88267 Vogt
Tel. +49(0)7529 912212
E-Mail: info@vogter-adler.de
Web: vogter-adler.de

Entspannung & Yoga im Adler

Beste Aussichten für Ihr Wohlbefinden



Klangmassage

nach Peter Hess®

Lomi Lomi Nui

Hawaiianische Tempelmassage

Im Rhythmus zu polynesischen Klängen, werden durch gezielte Körperstriche seelische und körperliche Verspannungen gelöst und einfach durch die Therapeutin weg getanzt. Sie wirkt sehr vitalisierend und aktiviert innere verborgene Kräfte.



Aurum Manus®

Ganzkörper Massage

90 Min. - 90 Euro Ganzkörpermassage

**„Glück ist, wenn deine Gedanken,
deine Worte und dein Tun
im Einklang sind.“**

Mahatma Gandhi

Die Besonderheit der Klangmassage: es wird gleichzeitig das Hören und das Fühlen angesprochen. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist, die sanften Vibrationen der schwingenden Schale breiten sich über die Haut, das Gewebe, die Organe, Knochen, Körperhöhlräume und -flüssigkeit im gesamten Körper aus. Sie lösen sanft muskuläre Verspannungen und regen die Durchblutung sowie den Lymphfluss an. Atmung, Herzschlag, Puls, Blutdruck, Stoffwechsel und Verdauungssystem – Regeneration auf allen Ebenen kann geschehen.

Sie müssen auf nichts achten - einfach nur wahrnehmen und genießen. Alles andere passiert ganz von allein!

Körpermassage mit biologischem Bienenwachs-Öl aus eigener Imkerei

Diese liebevolle Massage besteht aus klassischen Massage-techniken, wodurch eine tiefe Entspannung erzielt wird. Die Haut wird durch das natürliche Bienenwachs zart, geschmeidig und stärker gegen alle Alltagsreize.

Zur Person

Carolin Rümmler ist gelernte Physiotherapeutin und selbstständig im BIO - ADLER tätig. Sie absolvierte Weiterbildungen im Wellnessbereich und kann ein vielfältiges Repertoire anbieten.

Termine

direkt über Frau Carolin Rümmler
per E-Mail caro.ruemmler@gmail.com
oder per Telefon +49(0)157 - 535 911 31

Ganzheitliche Edelsteinmassage Aurum Manus® Hände aus Gold

Die Aurum Manus® Massage ist eine besondere Massage für Entspannung und Regeneration des Körpers. Erfahrungen aus unterschiedlichen Massagetraditionen verbinden sich dabei mit hochwertigen Ölen von Prima Vera Life GmbH. Genießen Sie das warme Öl und den fließenden Tanz „der goldenen Hände“.

Zur Person

Dagmar Rudolph arbeitet selbstständig im BIO - ADLER. Sie ist Yogalehrerin, Massagepraktikerin, gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin.

Termine

direkt über Frau Dagmar Rudolph
per E-Mail info@yoga-rudolph.de
per Telefon +49(0)157 - 548 147 34



Peter Hess® - Klangmassage
60 Min. - 60 Euro

mit Ruhepause zum Nachspüren

Nicole Humburg



30 Min. - 30 Euro Teilkörpermassage
60 Min. - 60 Euro Ganzkörpermassage

Carolin Rümmler



50 Min. - 50 Euro Teilkörpermassage
70 Min. - 70 Euro Ganzkörpermassage

Dagmar Rudolph