

Wellness, Sport, Ganz- und Teil-Massage  
Aroma-, Reiki und Polarity-Massage  
Dorn Methode, Breuss-Massage  
Traditionelle Thai Massage  
Fussreflexzonen Massage  
Mobile Vorort Massage und Kurse  
Coaching, Entscheidungshilfe, Beratung

Ein Stück Ferien vom Alltag !



## Die Praxis

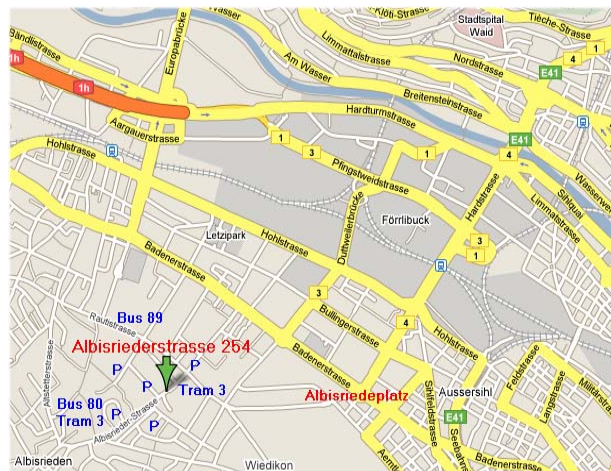
Eingerichtet zum Wohlfühlen. Beduftet mit Essenzen. Ausgestattet mit einem Dolby Digital Surround Sound System (6 Lautsprecher).

Bereit zum entspannen !



Auch vor Ort, z.B. bei Ihnen zu Hause möglich

Albisrieden, mit öffentlichen Verkehrsmitteln (z.B. Tram 3) sowie mit dem Auto (blaue Zone und Parkplätze in der Nähe) bequem erreichbar.



Praxis: Albisriedenstrasse 254

## Ihr möglicher Nutzen

- Verbesserung Lebensqualität
- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Verspannungen und Verhärtungen lösen
- Steigerung Ihres Wohlbefindens
- Stressabbau, Stärkung Immunsystem
- bessere Atmung, Mobilisierung Gelenke
- Verklebungen von Gewebeschichten lösen
- Verbesserung Lymphfluss und Durchblutung
- Regeneration, Mobilisierung und Aktivierung



Chinesische Weisheit

Zum Einatmen gehört das Ausatmen  
Zum Geben gehört das Nehmen  
Zur Leistung gehört die Erholung  
Zur Spannung gehört die Entspannung

Massage ist eine äusserst wirksame Methode um ganzheitlich "ein Stück Ferien vom Alltag" zu machen!

Körper, Geist, Seele und Spiritualität werden wieder in Einklang gebracht.

Mit Einfühlungsvermögen begleite ich Sie mittels einem für Sie individuell abgestimmten Vorgehen (siehe jeweilige Massage-Beschriebe) zu einer harmonisierenden Entspannung von Ruhe und Tiefe.

Obwohl ich von Einfühlungsvermögen spreche handelt es sich um absolut seriöse Massagen !

## Öffnungszeiten

Montag - Freitag	18.00 - 22.00 Uhr
Samstag / Sonntag	07.00 - 22.00 Uhr
Andere Zeiten auf Anfrage	

Internet [www.chris-wellness.ch](http://www.chris-wellness.ch)  
eMail [massage@chris-wellness.ch](mailto:massage@chris-wellness.ch)  
Natel 076 457 89 09

## Klassische Massage

---

Gelangen sie durch Entspannung, Regeneration und Stärkung zu mehr Energie, Harmonie und Balance und somit zu erhöhter Lebensqualität.



Auch als Kurs  
Partner-Massage.

## Sport Massage

---

Während Trainingspausen, vor wichtigen Wettkämpfen oder einfach zur Unterstützung des Trainings z.B. vor oder nach dem Joggen, Inline-Skaten, Schwimmen, Radfahren, etc.

## Fussreflexzonen Massage

---

Reflektorische Arbeit an Zonen des Fusses.



Dadurch werden die Organe besser durchblutet, die gestaute oder blockierte Lebensenergie beginnt wieder zu fließen. Ausserdem sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt werden.

## Dorn-Methode / Breuss Massage

---

Ganzheitliche, sanfte, und energetische Behandlung über die Wirbelsäule. Behebt Funktionsstörungen der Gelenke, regeneriert Bandscheiben und löst ganzheitlich seelische sowie körperliche Spannungen.

## Polarity Massage / Reiki

---

Eignet sich hervorragend zur ganzheitlichen Entspannung, Ausgleichung und Regeneration von Körper, Geist, Seele und der Spiritualität.



Bei Polarity vor allem durch sanfte, Berührungen, wie z.B. kraniale Haltegriffe und bei Reiki durch verschiedene Handpositionen.

## Traditionelle Thai Massage

---

In einzigartiger Weise werden Yoga, Dehnungen, Massage, Akupressur, Reflexzonen Therapie und Meditation vereint und durch lockere, bequeme Kleidung hindurch angewendet.

Die Thai-Massage dauert 90 Minuten. So kann sie ihre volle Entfaltung in der vereinten Abfolge der 5 Grundpositionen: Rückenlage, Seitenlagen, Bauchlage und Sitzposition entwickeln. sFr. 150.-



## Wellness-Produkte

---

Wertvolle Naturprodukte wie z.B. kostbare Körperpflegeöle für hochwirksame Naturkosmetik, Aromaöl sowie Gesichts- und Haarpflege.

Natürliche Hilfen zur Entspannung und Wellness wie z.B. die einzigartigen Kräuterkissen und Duftendes.

## Aroma Massage

---

Eine der angenehmsten Formen ätherische Öle zu geniessen. Wirkt auf Körper, Geist und Seele.

Schönheit und Wohlbefinden aus reiner Natur. Blüten, Früchte, Blätter und Wurzeln liefern die hochwertigen, feinen ätherischen Öle welche tief in die Hautschichten eindringen.

## Coaching und Beratung

---

Unterschiedliche Dinge können einen Menschen aus der Bahn werfen. In diesen Momenten ist Hilfe angesagt. Mein Angebot:

- Beratung (Beruf, Partner, Familie Sexualität, Stress, Perspektiven, Erlebnisse etc.)
- Entscheidungshilfe, Impulsgebung in "festgefahrenen" Situationen sowie Standortbestimmung auf dem Lebensweg

## Über mich

---

- Massagepraxis seit 2002
- Zertifikate in allen angewendeten Praktiken
- Ausbildung als Erwachsenenbildner
- Ausbildung als Psychologischer Berater
- Stetiges Vertiefen durch Weiterbildung, Anwendung, Selbststudium
- Erteilen von Kursen in klassischer Massage und Partner Massage seit 2003

## Kosten

---

Fr. 120.- für 60 Minuten (Änderungen Vorbehalten).  
Aroma-Massage sFr. 5.- zusätzlich für Aroma-Öle