

Schulung der eigenen Körperwahrnehmung

Autogenes Training

Progressive Muskelentspannung

Meditation

Phantasiereisen mit Klangschalen

Entspannungstherapie



Reichtum ist viel.
Zufriedenheit ist mehr.
Gesundheit ist alles!



Ich möchte mich kurz vorstellen!

Nennt mich verrückt, aber ich liebe es andere Menschen glücklich und zufrieden zu sehen. Denn das Leben ist eine gemeinsame Reise und kein Konkurrenzkampf.



Anke Hartung

- Triathletin
- Massagetherapeutin
- Ernährungsberaterin
- NLP Coach
- Sporttrainerin
- Fastenleiterin
- Entspannungstherapeutin IHK
- Sportlerin
- Tierliebhaberin
- Saunagängerin
- Genießerin
- Motorradfahrerin

Termine nur nach Vereinbarung
Tel. 017 43 39 28 88

Flotkamp 52 • 24568 Kaltenkirchen

Kundenparkplatz 50m zum Eingang, 3 Stufen, Räume barrierefrei

Infos auch im Internet unter www.gesundheit-kaltenkirchen.de



Massagen
Kosmetische Lymphdrainage
Entspannung
Coaching
Fasten
Bewegung
Ernährung
Senioren- Assistenz



Are you fit?

Dein Fundament
Deine Gesundheit

Wo befindest
Du Dich?



Auf Ihrem Weg zu mehr Fitness, zur inneren Ruhe, zum gesunden Leben verstehe ich mich als Ihre Wegbegleiterin. Ich, **als Ihr NLP Practitioner**, finde mit Ihnen zusammen die notwendigen Weichen für Ihre zukünftigen Entscheidungen.

Finden Sie Ihren Weg! Wir erarbeiten durch Coaching gemeinsam Ihre Ziele und besprechen die Umsetzung.

**Immer frei nach dem Motto:
Nichts muss – alles kann!**



Lauftraining

- für Anfänger
- für Fortgeschrittene
- auch mit Hund
- Walking

Schwimmtraining

- Triathlon
- für Anfänger
- für Fortgeschrittene

Ich begleite Sie bei jedem Schritt!

Wohlfühlen • Entspannen • Loslassen

Wohlfühlkombi Massage

Mobilisierungsmassage

Sportmassage

Fußreflexzonenmassage

Hot Shell Massage

Lomi Lomi

Klangschalen Massage

Hot Stone Massage

Inhaltlich kann eine Wohlfühlkombi z.B. aus verschiedenen Elementen bestehen, die fachgerecht kombiniert werden.

Alle Massagen rechnen sich im 15-Min-Takt, buchbar sind mindestens 45 Minuten für 34 € jede weitere 15 Minuten für 11 €

Im Preis sind frische Laken, Handtücher, Decken und hochwertige Öle inkludiert, Sie brauchen nichts mitzubringen.



AUSDAUER
SPASS
MOTIVATION
ENERGIE
FITNESS

