

Aqua-Wellness

Wunsch nach bloßem „Sein“

Nichts tun, außer nichts tun

Seele baumeln lassen

Wie ein Fisch im Wasser

Leicht und frei

Abtauchen

Auf Wolke 8 schweben

Freunde werden sagen, Sie „strahlen“

Aqua-Wellness



Anja Zingraff
Aqua Wellness Bodyworker

Informationen und Anmeldung bei:



AquamAnja
Anja Zingraff
Schriesheimer Fußweg 5
68526 Ladenburg
Tel: 06203-2412
www.aquamanja.de
info@aquamanja.de

Was ist Aqua-Wellness ?

Für mich die schönste, intensivste und gleichzeitig schnellste Form der Entspannung.

Ein Kurzurlaub der ganz besonderen Art! Lassen auch Sie sich verwöhnen. „*Sie sind eingeladen einmal nichts zu tun, außer nichts zu tun.*“ Geben Sie für eine Stunde Verantwortung ab und lassen Sie Ihre Seele baumeln.

Das einzige was Sie benötigen ist ihre Badebekleidung, um in das 34 – 35 °C warme Wasser einzutauchen.

Während der Session begleite ich Sie durch das Wasser. Sie werden sanft über und unter Wasser gelockert, gedehnt und massiert. Werden Sie eins mit dem Wasser und spüren Sie das Einsetzen der körperlichen und seelischen Entspannung. Wenn Sie das Wasser auch nur ein wenig mögen werden Sie begeistert sein.

Ablauf einer Session (Wassereinheit):

In einem Gespräch werde ich Ihnen den Ablauf der Stunde erklären, Ihnen Tipps geben, damit die Session für Sie zum Genuss wird und Sie schnell entspannen können.

1. Phase: Entspannungsphase - Gebettet auf einem Nackenkissen und einer Knierolle fühlen Sie sich sogleich unsagbar leicht und durchs Wasser getragen. Schließen Sie Ihre Augen und fangen Sie an zu genießen. Durch sanftes Wiegen und schaukeln werden Verspannungen körperlicher und emotionaler Natur gelöst. Im Wasser kann Ihr Körper spielerisch bewegt werden. Ihre Gelenke werden gelockert, die Muskulatur sanft massiert und gedehnt, die Wirbelsäule kann sich einmal komplett erholen.

2. Phase: Weg von den Schwimmhilfen werden Sie in meinen Armen körpernah gewiegt, geschaukelt und gedehnt. Sie fühlen sich zu ihren Wurzeln zurückversetzt, wie ein Embryo im Mutterleib, ein Urinstinkt in uns.

3. Phase: Diese Phase ist optional, sie findet nur statt, wenn Sie es selbst wollen. Voraussetzung ist eine totale Entspannung! Ein behutsamer Tanz über und unter Wasser beginnt. Fühlen Sie sich wie ein Fisch im Wasser. Mit Hilfe einer Nasenklammer kann kein Wasser in Ihre Nase eindringen.

4. Phase: Integrationsphase – Sie werden wieder auf das Land vorbereitet „geerdet“. Langsam wieder zurückgeholt, um wieder mit beiden Füßen fest auf dem Boden zu stehen. Hier endet Ihre Reise. Lassen Sie sich Zeit!

Insgesamt sollten Sie etwa 90 Minuten einplanen. Nehmen Sie sich nach der Einheit bitte Zeit für sich. Es kann sein, dass Sie sich nach der Session leicht, entspannt, voller Tatendrang fühlen und Bäume ausreisen könnten oder aber sie fühlen sich müde, schlapp und brauchen noch etwas Zeit. Machen Sie nach der Wasserarbeit das, wonach Ihnen zumute ist. Nutzen Sie diese Chance!

Dauer: 30 Minuten zum Schnuppern
60 Minuten (ideal!)

Preis: 30 Min. - 35 € inkl. Bad-Eintritt
60 Min. - 65 € inkl. Bad-Eintritt

Ort: Bewegungsbad der Praxis für
Physiotherapie Sam in Weinheim

Termin: Nach Absprache
Mo + Mi + Do 16:00 – 18:00 Uhr

