



Ihre Entspannungstherapeutin:



Mein Name ist Daniela Meisenzahl, ich bin 1977 geboren und seit 2007 im Entspannungsbereich tätig.

Meine Ausbildung zur Entspannungstherapeutin an der „Akademie für Gesundes Leben“ in Oberursel umfasst den Kursleiterschein für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung.

Zahlreiche Weiterbildungen ermöglichen es mir, aus einem reichhaltigen Schatz verschiedenster Entspannungstechniken zu schöpfen.

Als Heilpraktikerin mit eigener Praxis besitze ich ein fundiertes medizinisches Wissen, welches mir im Entspannungsbereich dazu dient, körperliche und seelische Vorgänge z.B. in Stresssituationen erklären und gezielt darauf einwirken zu können.

Profitieren Sie von meinen Erfahrungen und gönnen Sie sich eine kleine Ruheinsel in der sonst so schnelllebigen Welt des Alltags!

Aus meinem Entspannungsprogramm

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Meditation der Vier Himmelsrichtungen
- Qi-Gong
- Phantasiereisen
- Eutonie - Die Schule der Körperwahrnehmung
- Japanisches DO-IN
- Meditatives Malen
- Ohrkerzenentspannung
- Atemarbeit
- Kleine Handmassage
- Tennisballmassage
- „Schüttle Dich frei!“



Autogenes Training

Diese Methode ist der Klassiker im Entspannungsbereich. In einer abwechslungsreich gestalteten Übungseinheit führe ich Sie in die Grundlagen des Autogenen Trainings ein und werde Ihnen die Wirkungsweise der Autosuggestion anhand einfacher Übungen und Körpertests vermitteln. Lassen Sie sich überraschen!

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Durch aktives Anspannen und Entspannen werden wir die Körperwahrnehmung schulen und Körper und Geist in einen angenehmen Zustand der „Wohlspannung“ bringen. Schon beim ersten Üben werden Sie den Zauber körperlicher und seelischer Entspannung spüren!

Meditation der Vier Himmelsrichtungen

Diese aktive Meditation wird in Bewegung durchgeführt und stärkt und kräftigt den ganzen Körper. Die Botschaft dieser Übung ist: Bewege Dich, atme und bringe Deine Schönheit zum Ausdruck!

Qi-Gong

Lassen sie sich verzaubern von sanften Bewegungen, die dem eigenen Atemrhythmus folgen. Kommen Sie in Ihre eigene Energie und erleben Sie die beruhigende und entspannende Wirkung des Qi Gong. Wenn das Qi (sprich: Tschì) frei fließen kann, lösen sich Blockaden, der Bewegungsapparat wird gestärkt und innere Unruhe darf einer tiefen Zufriedenheit weichen.

Phantasiereisen

Gehen Sie auf Reisen – Ihre Phantasie kennt keine Grenzen! Ein Tag am Meer, die Stille des Waldes oder ein herrlicher Spaziergang auf einer Frühlingswiese – das Unterbewusstsein unterscheidet nur ganz gering, ob etwas tatsächlich passiert oder wir es uns „nur“ vorstellen. Deshalb können wir – alleine durch unsere Phantasie – zu beliebigen Orten reisen und die Kraft und Energie von dort mit in unseren Alltag nehmen.

Eutonie - Die Schule der Körperwahrnehmung

Mit ganz einfachen Bewegungsübungen im Sitzen oder Liegen spüren wir in den Körper hinein und lernen, angemessener mit unseren Kräften umzugehen. Durch den tiefen Kontakt zu sich selbst und der Umgebung entsteht ein Gespür für das was uns guttut. Gerne wende ich hier eine spezielle Übung zum Spannungsausgleich im Schulter- und Nackenbereich an.

Japanisches DO-IN

Diese japanische Selbstmassage aus dem Bereich des Shiatsu spricht die Energiebahnen im ganzen Körper an. Durch das Klopfen aller Körperbereiche in Verlaufsrichtung der Meridiane werden diese angeregt, was eine allgemeine Vitalisierung zur Folge hat. Herz-Kreislaufsystem, Atmung und Stoffwechsel werden damit aktiviert!



Meditatives Malen

In einer Meditation lassen wir in Ihrem Herzen eine Blume entstehen – Ihre Herzensblume. Im Anschluss bleiben wir in der Stille und bringen diese Blume mit einer besonderen Maltechnik aufs Papier.

Ohrkerzenentspannung

Verbinden Sie sich mit Ihrem Innersten und schöpfen Sie neue Kraft für den Alltag!

Dünne Röhrchen aus Bienenwachs, Honig und traditionellen indianischen Kräutern werden auf den Gehörgang aufgesetzt und von einer zweiten Person entzündet und gehalten, während Sie in bequemer Seitenlage liegen. Beim Abbrennen der Kerze entsteht ein Kamineffekt, der wie eine sanfte Trommelfellmassage wirkt. Dies führt zu einem Gefühl angenehmer Wärme und tiefer Zentriertheit. Damit die energetische Balance gewahrt bleibt, werden beide Ohren nacheinander behandelt. Jede Ohrkerze brennt ca. 10 – 12 Minuten. Eine anschließende Nachruhe und eine Ohrmassage runden die Entspannung ab.

Ohrkerzen dürfen nicht angewendet werden bei Trommelfellverletzungen, implantiertem Paukenröhrchen und akuten entzündlichen Ohrerkrankungen.

Atemarbeit

In meinem Repertoire habe ich verschiedenste, einfach erlernbare Atemübungen, die wir in die einzelnen Übungseinheiten einbauen können.

Kleine Handmassage

Fühlen Sie sich wie eine Königin – seien Sie eine Königin!

Die Teilnehmerinnen suchen sich wohl duftende Öle oder Cremes aus und massieren sich gegenseitig die Hände. Hier geht es sowohl um Achtsamkeit, als auch um Geben- und Annehmen-können.

Tennisballmassage

Bei dieser Rückenmassage, bei der die TeilnehmerInnen angekleidet bleiben, darf der gesamte Rücken verwöhnt werden. Durch die Tennisbälle bleibt der Abstand gewahrt und auch weniger vertraute Teilnehmer können sich der Entspannung hingeben.

„Schüttle Dich frei!“

Zu anregender Trommelmusik schütteln wir unseren ganzen Körper aus und können dadurch in einen tranceähnlichen Zustand gelangen. Und selbst wenn es nicht so weit geht – die Muskulatur wird gelockert und der Kopf wird frei von der Last des Alltags!

Meine Entspannungsstunden runde ich durch das Einbringen von Klangschalen und durch Entspannungstipps, die leicht im Alltag umsetzbar sind, ab.



Stellen Sie Ihr individuelles Entspannungsprogramm nach Ihren eigenen Wünschen zusammen! Sprechen Sie mich an – zusammen finden wir heraus, welche Entspannungsmethode am besten für Sie geeignet ist!

So könnte Ihr „Freundinnen-Tag“ aussehen:

- Wir beginnen den Tag mit der „Meditation der vier Himmelsrichtungen“ um den Kreislauf in Schwung zu bringen (30 Minuten).
- Vor dem Mittagessen zeige ich Ihnen einige Eutonische Übungen zum Spannungsausgleich im Schulter- und Nackenbereich. Elemente aus dem Autogenen Training und kleine Atemübungen runden diese Einheit ab (90 Minuten).
- Am Nachmittag führe ich Sie ein in die Welt des Qi-Gongs. Im Anschluss begeben wir uns auf eine zauberhafte Phantasiereise mit anschließender Massage (90 Minuten).
- Wir lassen den Tag ausklingen mit dem Meditativen Malen der Herzensblume (90 Minuten).

Dieses Konzept lässt sich beliebig auf mehrere Tage ausweiten.

Kosten für Ihr Entspannungsprogramm

(1 bis 6 Teilnehmer)

50,- €	für 1 Stunde	
69,- €	für 1,5 Stunden	
89,- €	für 2 Stunden	
129,- €	für 3 Stunden	+ 21,- € für jede weitere halbe Stunde

Kosten Ohrkerzenentspannung

32,-€ für eine Einzelbehandlung incl. Ohrkerzen

16,-€ pro Person ab 4 Teilnehmern incl. Ohrkerzen

Sie sind interessiert an meiner Arbeit als Heilpraktikerin oder wollen wissen, was es mit der Traditionellen Chinesischen Medizin auf sich hat? Besuchen Sie meine Homepage unter www.tcm-miltenberg.de