



Gudrun Böning
P r a x i s f ü r
Ernährungsberatung
Autogenes Training
Stressbewältigung
Brainlight-Anwendungen
im Shiatsu-Massagesessel
Progressive Muskelentspannung

Programmauswahl im Shiatsu-Massagesessel

Relaxation (Entspannungsprogramm)

Die Hauptmassage im Rückenbereich findet in vorwiegend **mittlerer Intensität** statt.

Ergänzend hierzu wird per **Luftmassage** im Gesäß- und Beinbereich massiert.

Der Fokus dieses Programms liegt im Schulter- und Taillenbereich.

Ziel der Massage:

Linderung von Rückenproblemen
(auch bei Hexenschuss).

Gudrun Böning
Praxis für
Ernährungsberatung
Autogenes Training
Stressbewältigung
Brainlight-Anwendungen
im Shiatsu-Massagesessel
Progressive Muskelentspannung





Gudrun Böning
Praxis für
Ernährungsberatung
Autogenes Training
Stressbewältigung
Brainlight-Anwendungen
im Shiatsu-Massagesessel
Progressive Muskelentspannung

Refresh (Auffrischungsprogramm)

Die Hauptmassage im Rückenbereich findet mittels der Massagetechnik *Shiatsu* statt.

Die Intensität variiert von **leicht bis mittel-stark**.

Ergänzend wird hierzu per **Luftmassage** im Gesäß und Beinbereich massiert.

Ziel dieser Massage:

Abbau von chronischen Beschwerden im Rückenbereich

(auch bei Hexenschuss)



Gudrun Böning
Praxis für
Ernährungsberatung
Autogenes Training
Stressbewältigung
Brainlight-Anwendungen
im Shiatsu-Massagesessel
Progressive Muskelentspannung

Programmauswahl im Shiatsu-Massagesessel

Rejuvenate (Regenerationsprogramm)

Die Hauptmassage im Rückenbereich findet mittels der Massagetechnik *Klopfen* statt.

Die Intensität ist hierbei **hoch**.

Ergänzend wird hierzu per **Luftmassage** im Gesäß und Beinbereich massiert.

Ziel dieser Massage:

Verbesserung der Aufmerksamkeit und Wachheit.



Gudrun Böning
P r a x i s f ü r
Ernährungsberatung
Autogenes Training
Stressbewältigung
Brainlight-Anwendungen
im Shiatsu-Massagesessel
Progressive Muskelentspannung

Programmauswahl im Shiatsu-Massagesessel

De-Stress (Antistress-Programm)

Die Hauptmassage im Rückenbereich findet mittels der Massagetechnik *Kneten* und *Klopfen* statt.

Die Intensität ist hierbei **hoch**.

Ergänzend wird hierzu per **Luftmassage** im Gesäß und Beinbereich massiert

Ziel dieser Massage:

Stressabbau

Maximale Regeneration für Erwachsene, die eine intensive Massage bevorzugen.

Gudrun Böning



P r a x i s f ü r
Ernährungsberatung
Autogenes Training
Stressbewältigung
Brainlight-Anwendungen
im Shiatsu-Massagesessel
Progressive Muskelentspannung

Programmauswahl im Shiatsu-Massagesessel

Music Harmonize (Harmonisches Musikprogramm)

Die Hauptmassage im Rückenbereich findet mittels der Massagetechnik *Stampfen, Kneten* und *Klopfen* statt.

Die Intensität ist hierbei stets **nach dem Beat (Rhythmus) der Musik.**

Ergänzend wird hierzu per **Luftmassage** im Gesäß und Beinbereich massiert.

Wenn die Musik beendet ist, schaltet der Massagesessel automatisch in den **Rollenmassagemodus** um.

Die ergänzende **Luftmassage** im Gesäß und Beinbereich bleibt bestehen.

Ziel dieser Massage:

Lockerung der angespannten Muskeln.



Gudrun Böning
P r a x i s f ü r
Ernährungsberatung
Autogenes Training
Stressbewältigung
Brainlight-Anwendungen
im Shiatsu-Massagesessel
Progressive Muskelentspannung

Programmauswahl im Shiatsu-Massagesessel

Music-Synchronize (Musik-Synchronprogramm)

Die Hauptmassage im Rückenbereich findet mittels der Massagetechnik *Stampfen, Kneten* und *Klopfen* statt.

Die Intensität ist hierbei stets **nach dem Beat (Rhythmus) der Musik.**

Ergänzend wird hierzu per **Luftmassage** im Gesäß und Beinbereich massiert.

Wenn die Musik beendet ist, schaltet der Massagesessel automatisch ab.

Ziel dieser Massage:

Lockerung der angespannten Muskeln



Gudrun Böning
P r a x i s f ü r
Ernährungsberatung
Autogenes Training
Stressbewältigung
Brainlight-Anwendungen
im Shiatsu-Massagesessel
Progressive Muskelentspannung

Programmauswahl im Shiatsu-Massagesessel

Ache Relief (Schmerzlinderungsprogramm)

Die Hauptmassage im Rückenbereich findet mittels der Massagetechnik *Kneten* statt.

Ergänzend wird hierzu per **Luftmassage** im Gesäß und Beinbereich massiert.

Ziel dieser Massage:

Entspannung sowohl für den Rücken, das Gesäß und für den Beinbereich



Gudrun Böning
Praxis für
Ernährungsberatung
Autogenes Training
Stressbewältigung
Brainlight-Anwendungen
im Shiatsu-Massagesessel
Progressive Muskelentspannung

Programmauswahl im Shiatsu-Massagesessel

Fatigue Relief (Übermüdungslinderungsprogramm)

Die Hauptmassage im Rückenbereich findet mittels der Massagetechnik *Stampfen* statt.

Ergänzend wird hierzu per **Luftmassage** im Gesäß und Beinbereich massiert.

Ziel dieser Massage:

Entspannung sowohl für den Rücken, das Gesäß und für den Beinbereich



Gudrun Böning
Praxis für
Ernährungsberatung
Autogenes Training
Stressbewältigung
Brainlight-Anwendungen
im Shiatsu-Massagesessel
Progressive Muskelentspannung

Programmauswahl im Shiatsu-Massagesessel

Total Wellness (Total-Wohlfühlprogramm)

Die Hauptmassage im Rückenbereich findet mittels der Massagetechnik *Rollen* statt.

Ergänzend wird hierzu per **Luftmassage** im Gesäß und Beinbereich massiert.

Ziel dieser Massage:

Entspannung sowohl für den Rücken, das Gesäß und für den Beinbereich



Gudrun Böning
P r a x i s f ü r
Ernährungsberatung
Autogenes Training
Stressbewältigung
Brainlight-Anwendungen
im Shiatsu-Massagesessel
Progressive Muskelentspannung

Programmauswahl im Shiatsu-Massagesessel

Deluxe (Luxusmassage)

Die **Hauptmassage** im Rückenbereich findet mittels der Massagetechnik *Kneten und Klopfen* statt.

Ergänzend wird hierzu per **Luftmassage** im Gesäß und Beinbereich massiert.

Ziel dieser Massage:

Entspannung sowohl für den Rücken, das Gesäß und für den Beinbereich