

NICOLE PRAB-ANTON
2023

SPA HERZ

BERATUNG | TRAINING | THERAPIE | RETREAT



Holistic Balance Retreat

Herzlich Willkommen an diesem wunderschönen Ort!
Zum Auftakt Ihrer Retreat-Tage möchte ich Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Ihr inneres Gleichgewicht stärken und zu größerer Harmonie mit sich selbst gelangen können.

In diesen Tagen lenken Sie ganz bewusst die Aufmerksamkeit auf sich selbst – Ihren Körper – Ihren Geist!

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit und bereiten Sie sich selbst Freude durch Bewegung, Entspannung und kulinarische Genussmomente, während Sie wertvolle praktische und theoretische Impulse mit nach Hause nehmen.

Ich freue mich auf Sie!
Nicole



Bewusste Ruhe & Erholung im Urlaub

Es erwartet Sie die Begegnung mit ganzheitlichen Bewegung- und Entspannungsübungen, individuellen Massagen und ganz wichtig Raum für „ICH ZEIT“.

Was Sie sich in den Holistic Balance Tage schenken:

- × Innere Ruhe entdecken
- × Wohlbefinden steigern
- × Körperliche und geistige Gesundheit stärken
- × Anregungen für Ihren Alltag

Anreise 1. Tag

	Individuelle Anreise
16:30 – 17:30 Uhr	Ankommen und verbinden – Begrüßungssession
18:00 Uhr	Sauna Bliss
ab 19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
22:00 – 22:15 Uhr	Nachtmoment & Abendstille



2. & 3. Tag

7:30 – 8:00 Uhr	Morgenerwachen: Sanft in den Tag starten mit ganzheitlichen Übungen und Atempraktiken
8:15 – 8:45 Uhr	Morgendliche Wasserfreude: Mobilisieren & Stärken im Wasser
	Gesundes Frühstück – strahlender Tag!
	Signature-Behandlung – ICH ZEIT
Am Nachmittag	Outdoor-Erlebnis" – Anführungszeichen am Schluss setzen
Vor dem Abendessen	Abendlicher Yoga Flow
	Genussmomente beim gemeinsames Abendessen

Abreise 4. Tag

7:30 – 8:00 Uhr	Morgenerwachen: Sanft in den Tag starten mit ganzheitlichen Übungen und Atempraktiken
8:15 – 8:45 Uhr	Morgendliche Wasserfreude: Mobilisieren & Stärken im Wasser
11:00 – 12:30 Uhr	Der Weg zum Gleichgewicht: Abschluss und Neubeginn
	Individuelle Abreise





S wie Selfcare

Während den Holistic Balance Tage möchte ich Sie mit meinen exklusiven Signature-Behandlungen verwöhnen, die von mir eigens entwickelt wurden.

Ich biete Ihnen vier verschiedene Behandlungen zur Auswahl, um sicherzustellen, dass Sie genau das bekommen, was Sie brauchen und wonach Sie sich sehnen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Beschreibungen aufmerksam zu lesen und achten Sie auf die Empfindungen, die sie in Ihnen hervorrufen. Vielleicht spüren Sie eine tiefe Sehnsucht nach Entspannung und möchten sich für eine sanfte, beruhigende Massage entscheiden.

Oder Sie verspüren den Wunsch nach einer intensiven, energetisierenden Behandlung, um Verspannungen zu lösen und neue Energie zu tanken. Unabhängig davon für welche Behandlungsform Sie sich entscheiden, ich werde immer individuell auf Ihre momentane Befindlichkeit und Bedürfnis eingehen.



Meine Signature-Behandlungen umfassen eine Vielzahl von ganzheitlichen Ansätzen! Das können individuelle Massagegriffe, Aromatherapie, intensive Energiestimulanz oder/ und Mobilisations-und Atemtechniken sein.

90
MINUTEN



Nian Massage



Chill Out Massage



Mantra Flow Massage



Hawaiianische
Lomi Lomi Massage



Nian Massage

Die Nian Massage entwickelte sich aus meiner jahrelangen Erfahrung und Weiterbildung. Eine ganzheitliche Verbindung aus weltweit unterschiedlichen Massageformen. Dabei erleben Sie die Wirkung von Klangschalen, warmen Steinen, Elementen aus der Yoga- und Ayurveda-Philosophie, sowie der hawaiianischen Lomi Lomi Massage. Eine einzigartige Erfahrung, die Sie in einen entspannten und gleichzeitig energetisierten Zustand versetzt. Worte können kaum ausdrücken, was diese Massage bewirkt – Erleben Sie es selbst!

90 Minuten

Chill Out Massage

Bei der Chill-Out Massage ist es mir wichtig, sich der Energien der Elemente Licht, Luft, Wasser und Erde zu bedienen. Diese Elemente spiegeln sich in der speziell zusammengestellten Musik und den dazu passenden Massageformen aus Fernost wider. Es wird im Rhythmus sanfter Beats und sphärischer Klänge massiert. Sie fühlen sich ganz entspannt und vitalisiert.

90 Minuten

Ausgezeichnet als „Best Signature Treatment of Germany“



Mantra Flow Massage

Erleben Sie die „Mantra Flow Massage“ – eine ganzheitliche Signature-Massage.

Eintauchen in eine eine einzigartige Fusion aus verschiedenen holistischen Massage-Elementen, begleitet von sanften Bewegungseinheiten und Mobilisationstechniken aus dem Yoga. Während dieser einzigartigen Massage werden Sie von verschiedenen kraftvollen Mantren begleitet. Einige dieser Mantren singe ich aktiv während andere sanft im Hintergrund als beruhigende Musik erklingen.

Vor der Massage erkläre ich Ihnen die Bedeutung und die Energie der verwendeten Mantren. Das erleichtert das bewusste Einlassen auf die fließende Energie der Mantren. Als Erinnerung an Ihre Erfahrung erhalten Sie am Ende der Behandlung ein Mantra-Kartenset, das Sie für Ihre persönliche Praxis zu Hause verwenden können.

Lassen Sie sich von der Mantra Flow Massage verwöhnen und erleben Sie die harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele in einer völlig neuen Dimension. Ich nutze die Mantren aufgrund ihrer langen historischen Bedeutung als kraftvolle Klangwerkzeuge, die in verschiedenen Kulturen zur Förderung innerer Harmonie und persönlichen Wachstums eingesetzt werden.

Klänge und die daraus resultierenden Schwingungen bewirken nachweislich einen positiven Einfluss auf unsere Zellstruktur und damit auf unseren ganzen Körper.

90 Minuten



Hawaiianische Lomi Lomi Massage

Aloha! Die Lomi Lomi Massage ist ein Verwöhnprogramm für alle Sinne und gilt in Hawaii als Heilbehandlung. Sie gehört zu meinen Lieblingsmassagen! Diese Massage wird von mir authentisch mit hawaiianischen Ritualen, hawaiianischer Musik und meinem Gesang begleitet. Sie wird bevorzugt beim Übergang in neue Lebensabschnitte durchgeführt, auch um diese zu erleichtern. Daher ist die Massage ganz besonders bei zukünftigen Veränderungen, Wünschen, Geburtstagen und/oder Hochzeiten zu empfehlen. Duftendes, warmes Öl, hawaiianische Rhythmen und Griffe, die wie sanfte Wellen den ganzen Körper von Kopf bis Fuß durchfluten und die Mobilisation und Dehnung der Gelenke erinnern an die leichten und freudigen Bewegungen des Hula-Tanzes.

90 Minuten

Nicole Praß-Anton

verfolgt einen ganzheitlichen Behandlungsansatz, geprägt durch Leidenschaft und Ambition, begabten Händen und einem einzigartigen „Werkzeugkasten“, gestützt auf 35 Jahre Erfahrung in Massage- und Bewegungstherapie. Mit medizinischem Fachwissen als Heilpraktikerin im Bereich Physiotherapie und umfassender Expertise in fernöstlichen sowie energetischen Massagestilen bietet sie nicht nur einfühlsame „Hands-on“-Fähigkeiten an, sondern auch maßgeschneiderte und einzigartige Signature-Behandlungen.

Ihre Freude liegt nicht nur in der Therapie, sondern auch darin, Gästen durch vielfältige Bewegungs- und Entspannungsübungen ein positives Körpergefühl zu vermitteln. Nach der jahrzehntelangen Entwicklung des ganzheitlich ausgerichteten Wellness- und SPA Bereiches im familiengeführten Hotel, bietet sie nun Ihre umfassenden und außergewöhnlichen Kenntnisse in ausgewählten Resorts und zielgerichteten Themenwochen und Retreats an.





Ich freue mich
auf den Kontakt!

NICOLE PRASS-ANTON

T: +49 171 804 71 44

E: HALLO@SPAHERZ.DE

SPAHERZ.DE

