

KLEINE AUSZEIT FÜR DICH SOMMER-SPECIAL-ANGEBOTE

SOMMERFRISCHES GESICHT

Gesichtspeeling, Gesichtsmaske und
Gesichts- und Nackenmassage

Grüner Smoothie

(auf Wunsch zzgl. Augenbrauenzupfen und Färben mit
Henna)

Dauer: 60 Min. | Preis: 55 €

WALD- UND WIESENTRAUM

Schulter- und Nackenmassage
Kräuterpeeling für den Rücken
Rückenmassage mit Kräuteröl
Grüner Smoothie

Dauer: 75 Min. | Preis: 75 €

ABENDROT

Fußpeeling und Fußbad, Fußpackung
Gesichts, Kopf- und Nackenmassage
Energetische Fußmassage
Smoothie

Dauer: 75 Min. | Preis: 75 €

KARIBIK-FEELING

Kokos-Mango-Ganzkörperpeeling
Rückenmassage mit Kokos-Mango-Duft
Cocktail

Dauer: 65 Min. | Preis: 65 €

KRAFT TANKEN

HYPNOTISCHE BLOCKADENLÖSUNG COACHING

Die Hypnotische Blockadenlösung ist eine leichte Hypnose-
form, die Ihnen zeigt, wie das Unterbewusstsein angeregt und
aufgefordert wird, Vergangenes und Belastendes loszulassen.
Dadurch erhalten Sie Freiraum für neue Erkenntnisse und
Entwicklungen.

Für die Bewältigung schwieriger Lebensthemen und der
damit verbundenen Lebensveränderung empfehle ich das
ILP-Coaching. Mithilfe der Integrierten lösungsorientierten
Psychologie (ILP) erhalten Sie die Fähigkeit, einzelne
Themen zuversichtlich und selbstbewusst zu lösen. Mithilfe
von lösungsorientierten, systemisch-energetischen
Übungen werden Ziele erarbeitet und Ressourcen sowie
Erfahrungen aktiviert.
Hierbei unterstütze ich Sie durch Einzelcoaching und
Autonomietraining.

Coaching: 69 € pro Stunde

SEELENWOHL-WANDERUNG / ACHTSAMKEITS- SONNTAGSSPAZIERGANG

Die Seelenwohl-Wanderung bietet die Möglichkeit, Dinge die
man nicht ändern kann, anzunehmen und negative Emotionen
loszulassen. So lernen Sie, Erreichtes wertzuschätzen und die
wirklich wichtigen Dinge im Leben positiv zu betrachten.
Sie werden Kraft und Energie aus der Natur ziehen, um einen
neuen Blickwinkel auf das zu erhalten, was Sie belastet.
Mit dem neu gewonnenen Freiraum im Kopf und der
Entspannung im Körper legen Sie den Grundstein für
neue Ideen, Entscheidungen und Lebensveränderungen

Die Herausforderung bei dem Achtsamkeitsspaziergang ist:
Nur ich spreche und leite Sie an, Ihre Gedanken und Emotionen
wahrzunehmen. Sie erleben ein Genussstraining hören, sehen,
fühlen, riechen und schmecken. Mit Atemübungen lassen Sie
Gedanken und Sorgen los.

Einzelsitzung - Dauer: 150 – 180 Min.

Preis: 60,00 €

Gruppensitzung: max. 6 Personen

ENTSPANNUNG UND REGENERATION?

Ich biete Ihnen eine „Auszeit“ mit
Wohlfühlgarantie und Erfolgsaussicht.

Neugierig? Dann vereinbaren Sie einen
Termin, ich berate Sie gern.

ANFAHRT



Katrin Unger

August-Bebel-Str. 9 • 08412 Werdau

Mobil: 0152 06 54 82 38

E-Mail: info@auszeit-werdau.de

www.auszeit-werdau.de



Auszeit

Massage | Coaching | Seelenwohl



ANWENDUNGEN

INDIVIDUELL, EINZIGARTIG UND BEDÜRFNISORIENTIERT

KLASSISCHE MASSAGE

SEELENSCHMEICHLER

Massage für Kopf, Gesicht, Nacken & Hände

FUßREFLEXZONENMASSAGE, ENERGETISCHE FUßMASSAGE

AUSZEIT FÜR DIE WERDENDE MAMA

Wohlfühlpreise für die oben genannten Anwendungen

30min 60min 90min
34,00€ 68,00€ 96,00€

ENTSPANNUNG FÜR DIE KLEINEN

Wohlfühlpreise

15 min 30 min
12,50 € 25,00 €

ANWENDUNGEN

VITALAUSZEIT

Massage mit Massage-Cups

WOHLFÜHLMOMENT MIT TIEFENWÄRME

heiße Stein- oder Moorstempel

KLOSTERBÜRSTENMASSAGE

auf Wunsch zzgl. Salz-Öl-Wickel

TIBETANISCHE KLOPFMASSAGE: SANFTES FÜR DIE REFLEXZONEN

Jede Zelle des Körpers wird durch sanftes Klopfen in wohltuende Schwingungen gebracht.

KRÄUTERGENUSS

Massage mit Kräuterstempeln

Wohlfühlpreise für die oben genannten Anwendungen

30min 60min 90min
36,00€ 70,00€ 100,00€

AUSZEITPAKETE FÜR ZWEI

KIRSCHBLÜTENRITUAL

Erwärmung und Ankommen in der Infrarotsauna
Kirschblütenganzkörperpeeling
Ganzkörpermassage mit Kirschblütenbutter
Ausklingen des Kirschblüten-Rituals in der Lounge
mit Kirschblütentee und einem Seelenschmankerl

| | | |
|----------|----------|----------|
| 150 Min: | 180 Min: | 210 Min: |
| 215,00 € | 240,00 € | 270,00 € |

KAFFEEERITUAL

Erwärmung und Ankommen in der Infrarotsauna
Kaffee-Ganzkörperpeeling
Ganzkörpermassage mit Kaffeeöl
Ausklingen des Kaffee-Rituals in der Lounge
mit Eiskaffee und einem Seelenschmankerl

| | | |
|----------|----------|----------|
| 150 Min: | 180 Min: | 210 Min: |
| 215,00 € | 240,00 € | 270,00 € |

KARIBIK-RITUAL

Erwärmung und Ankommen in der Infrarotsauna
Ganzkörperpeeling mit Kokos-Mango-Duft
Massage mit Kokos-Mango-Duft
Ausklingen in der Lounge mit einem Cocktail
und einem Seelenschmankerl

| | | |
|----------|----------|----------|
| 150 Min: | 180 Min: | 210 Min: |
| 215,00 € | 240,00 € | 270,00 € |

AUSZEITPAKETE SOMMERSAISON

SOMMER-POWER

Klosterbürstenmassage
Kaffeepeeling für den Rücken
Ganzkörpermassage mit Kaffeeöl
Eiskaffee

| | |
|----------|-----------|
| 90 Min: | 120 Min: |
| 115,00 € | 130,00 €* |

* inkl. Infrarotkabine

KIRSCHBLÜTENTRAUM

Garshian-Seidenhandschuh-Massage
Kirschblütenpeeling für den Rücken
Ganzkörpermassage mit Kirschblütenbutter
Schwarzwälder Eiskaffee

| | |
|----------|-----------|
| 90 Min: | 120 Min: |
| 115,00 € | 130,00 €* |

* inkl. Infrarotkabine

HONIG-DETOX-RITUAL

Honig-Ganzkörperpeeling
Schröpfkopfmassage
Grüner Smoothie

| | |
|-----------|----------|
| 90 Min: | 120 Min: |
| 115,00 €* | 130,00 € |

* inkl. Infrarotkabine

Auszeit 

Wohlfühlmomente sind
der Schlüssel zur Seele.

Die Angebote der Auszeitpakete und der Sommeraktion sind buchbar bis zum 30.09.2024.