

KLEINE AUSZEIT FÜR DICH SOMMER-SPEZIAL-ANGEBOTE

SOMMERFRISCHES GESICHT

Gesichtsbedampfung mit Reinigung,
Gesichtspeeling, Gesichtsmaske

Gesichts- und Nackenmassage
Grüner Smoothie

(auf Wunsch inkl. Augenbrauenzupfen und
Färben mit Henna)

Dauer: 75 Min. | Preis: 68 €

SOMMERFRISCHE FÜSSE

Erfrischendes Fußbad, Fußpeeling,
Fußpackung

energetische Fußmassage
Smoothie

(auf Wunsch Fußpflege inkl. Nagelpflege)

Dauer: 75 Min. | Preis: 68 €

ABENDROT

Fußpeeling und Fußbad, Fußpackung
Energetische Fußmassage
Rückenmassage
Smoothie

Dauer: 75 Min. | Preis: 78 €

ZAUBER DER KARIBIK

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

Dauer: 65 Min. | Preis: 70 €

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: 75 € 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: 65,00 €
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

FÜßREFLEXZONENMASSAGE, ENERGETISCHE FÜßMASSAGE

AUSZEIT FÜR DIE WERDENDE MAMA

VITALAUSZEIT

Massage mit Massage-Cups

Wohlfühlpreise für die oben genannten Anwendungen:	30 min 36,50€	60 min 73,00 €	90 min 105,00 €
--	------------------	-------------------	--------------------

ANWENDUNGEN

WOHLFÜHLMOMENT MIT TIEFENWÄRME

heiße Stein- oder Moorstempel

KLOSTERBÜRSTENMASSAGE

auf Wunsch zzgl. Salz-Öl-Wickel, Algenpackung

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:	30 min 36,50€	60 min 73,00 €	90 min 105,00 €
--	------------------	-------------------	--------------------

ENTSPANNUNG FÜR DIE KLEINEN

Wohlfühlpreise für die Kleinen:	15 min 12,50 €	30 min 25,00 €
---------------------------------	-------------------	-------------------

AUSZEITPAKETE FÜR ZWEI

KIRSCHBLÜTENRITUAL

Erwärmung und Ankommen in der Infrarotkabine
Ganzkörperpeeling mit Kirschblütenduft
Massage mit Kirschblütenbutter
Ausklingen des Kirschblüten-Rituals in der Lounge
mit einem Seelenschmankerl

150 min:	180 min:	210 min:
225,00 €	245,00 €	275,00 €

RITUAL OF PROVENCE

Erwärmung und Ankommen in der Infrarotkabine
Lavendel-Ganzkörperpeeling
Massage mit Lavendel-Zitronen-Duft
Ausklingen des Rituals of Provence in der
Lounge mit einem Seelenschmankerl

150 min:	180 min:	210 min:
225,00 €	245,00 €	275,00 €

KARIBIK-RITUAL

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

150 min:	180 min:	210 min:
225,00 €	245,00 €	275,00 €

Die Angebote der Auszeitpakete und der Sommeraktion sind buchbar bis zum 30.09.2026.

AUSZEITPAKETE SOMMERSAISON

COCKTAIL FEELING

Exotisch fruchtige Gesichtsmaske, Fußmassage,
Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage
mit fruchtig kühler Massagebutter
Exotisches Peeling für den Rücken
Rückenmassage mit Hot/Cold-Steinen und
fruchtig kühler Massagebutter, Fruchtcocktail

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

DETOX-PAKET

(Empfehlung: 4 Behandlungen innerhalb 8 Wochen)

1. Behandlung: Infrarotkabine und Honig-Ganzkörperpeeling, grünen Smoothie (70 min)
2. Behandlung: Klosterbürstenmassage mit Salz-Öl-Wickel, Entschlackungstee (110 min)
3. Behandlung: Schröpfkopfmassage und grünen Smoothie (60 min)
4. Behandlung: Algenpackung und Ganzkörpermassage, Entschlackungstee (115 min.)

Paketpreis = 415,00€

Auszeit 

*Wohlfühlmomente sind
der Schlüssel zur Seele.*