



GABY SCHUMANN

„ Am Ende meiner ersten
Massage am Esalen Institut in
Kalifornien war ich körperlich
und seelisch sehr berührt.
Durch die respektvolle und
achtsame Behandlung fühlte
ich mich tief in mir ruhend
und gestärkt. Diese Erfahrung
gebe ich gerne an Sie weiter. “

GABY SCHUMANN



- **Esalen® Massage** Practitioner seit 1998.
Ausbildungen am **Esalen Institut** Kalifornien
- 2-jährige Ausbildung in **Somatic Integration®**
(**Integrative Körperarbeit®**, tiefe Bindegewebsarbeit, aus dem **Rolfing®** entwickelt)
- Fortbildung in **Trigger Point Release**
- Ausbildung in **Tamalpa Life/Art** bei Anna und Daria Halprin, Kalifornien
- Weiterbildungen in Kreativer Bewegungstherapie und Stockkampfkunst bei Soto G. Hoffman, Gila Rogers, Claus Bühler

Massagepraxis

Hauptstraße 20 · 69117 Heidelberg
Fußgängerzone

Info-Tel. 06221 862883

Mobil 0179 3243426

SchumannG@t-online.de

www.gabyschumann.de



**ESALEN®
MASSAGE**
Kalifornische Massage



G A B Y S C H U M A N N

ESALEN® MASSAGE

Achtsame und respektvolle Berührung, langsame Streichbewegungen mit Öl auf der Haut, behutsame Dehnungen und präzise Arbeit an Muskulatur und Bindegewebe führen in kurzer Zeit zu einer sehr tiefen Entspannung. Ein Gefühl von Regeneration und Ganzheit stellt sich ein. Eine **Esalen® Massage** berührt und nährt auf ganz besondere Weise.

**Am Ende einer Massage höre ich oft:
„Ich fühle mich wie neugeboren!“**

Diese sanfte Form der Körperarbeit wurde am Esalen Institut in Kalifornien, einem Zentrum für Körperarbeit und Therapie, in den 60er Jahren begründet. Auf Grundlage der klassischen Massage entstand, in Verbindung mit anderen Körpertherapieformen, ein einzigartiger Massagestil, der sich auch heute stets weiter entwickelt.



Mit einer Esalen® Massage können Sie

- im Alltag zu innerer Ruhe finden und neue Kräfte sammeln
- körperliche Anspannung sowie Rücken-, Schulter- oder Nackenschmerzen lösen
- Ihre Gesundheit stärken durch Aktivierung des Immunsystems
- Ihr Körpergefühl und Ihre Beweglichkeit verbessern
- energetische Blockaden aufspüren und auflösen
- sich einfach verwöhnen lassen und genießen

**„Das was du bist
ist immer genug.“**

Gangaji



Ihre individuelle Massage

hat immer zum Ziel, dass Sie sich wohl fühlen, denn nur dann können Sie sich entspannen. Vor der Behandlung besprechen wir Ihre besonderen Wünsche. Sie können zu mir kommen, weil Sie sich nach einer Auszeit sehnen, entspannen und neue Kraft tanken wollen. Bei körperlichen Beschwerden kann der Schwerpunkt auch auf einer tiefen strukturellen Arbeit liegen und durch Elemente der **Integrativen Körperarbeit®** ergänzt werden. Diese einfühlsame Tiefenbindegewebsarbeit unterstützt den Körper, wieder in sein natürliches Gleichgewicht zu kommen.

Eine **Esalen® Massage** dauert mit Vorgespräch 90 Minuten.
Eine 60 Minuten **Esalen®** Teilbehandlung ist möglich.

Saison-Angebote finden Sie auf
www.gabyschumann.de