

Ideen und Tipps, die Freude machen

Das besondere **Geschenk** unter dem Weihnachtsbaum

Alles rund um die besinnliche Jahreszeit

Kurzurlaub für Körper, Seele und Geist

Hemau (hh). Kosmetikbehandlungen, Wellnesstherapien und Massagebehandlungen bietet Monika Gabler (43) in ihrem Praxisraum in der Kelheimerstraße 23 in Hemau an. Eine Spezialität sind dabei ihre Ohrkerzenbehandlungen.

Spezielle Bienenwaxkerzen werden hierbei ins Ohr gesetzt, wobei es durch einen Kamineffekt zu einem Druckausgleich kommt. „Das ist beispielsweise gut gegen Migräne“, erläutert Gabler. Die ausgebildete Wellnesstherapeutin bietet weiter Hot-Stone-Massagen und auch die sogenannte Dorn-Stone-Massage an. Bei dieser Rückenmassage werden zunächst die Wirbel korrigiert, und dann folgt die Rückenmassage mit warmen Basalsteinen und kalten Marmorsteinen. Die Kräuterpelmsmassage ist wiederum eine gute Methode, um den ganzen Körper zu entspannen. Ein Säckchen, gefüllt mit Kräutern, wird dabei in warmes Öl getaucht, und damit wird dann der Körper sanft bearbeitet. Gabler bietet auch ayurvedische Massagen und Aromaverwöhnmassagen an. „Dabei werden die Geruchsvorlieben der Patienten bevorzugt oder auf ihr Befinden eingegangen“, so Gabler. Bei Thai-Massagen benutzt sie bei starken Verspannungen auch Johanniskrautöl. Im Angebot hat sie weiter die Breuss-Rückenmassage. „Das ist eine richtige Energiemassage“, erläutert Gabler. Wichtig ist ihr, dass sie bei ihren Massagen immer natürliche Öle ohne chemische Zusätze einsetzt.

Reine Natur!

Auch bei ihren Gesichtsbearbeitungen setzt sie auf reine Natur. „Ich benutze nur reine Pflanzen-

kosmetik eines Schweizer Herstellers der durchaus gehobenen Klasse. Sie unterstützt die Haut in ihrer natürlichen Funktion, und dadurch bekommt sie ihr natürliches Gleichgewicht zurück. Es handelt sich dabei um Konzentrate, die dafür aber sehr sparsam im Verbrauch sind“, betont Gabler.

Bei all ihrem Tun steht für Gabler der Kunde im Mittelpunkt. „Ich will ihm einen Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele verschaffen, damit er dem Alltagsstress entfliehen kann“, fasst sie zusammen. Übrigens: Monika Gabler bietet auch Geschenkgutscheine an, die sich nicht nur für Weihnachten, sondern auch für Geburtstage oder einfach als Anerkennung für einen lieben Menschen eignen.



Monika Gabler in ihrem Praxisraum. Aufn.: Heiner Hagen

Vier Säulen: Ruhe - Stille - Frieden - Kraft

Maierhofen (li). Diese vier Säulen der Gesundheit finden Sie im HAUS der Ruhe und Entspannung bei WELLNESS Nicole Schmitzer in Maierhofen. Die staade Zeit rückt näher und lässt sich verschenken, mit einer ganz besonderen Nachwirkung, ins ganze Jahr hinein.

Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit und jeder Mensch ist etwas ganz Besonderes. Hat man auf einer dieser Ebenen eine Blockierung, kommt der Mensch manchmal aus seinem Gleichgewicht. „Diese Blockade aufzuspüren und Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen, ist die Philosophie in meinem Wellness-Studio. Gehen Sie mit mir der Ursache auf den Grund, gönnen Sie sich selbst eine Ruhepause oder verschenken Sie Gesundheit und Wohlbefinden an Menschen, die ihnen sehr am Herzen liegen. Überraschen Sie Ihre Lieben zu Weihnachten mit einem Wohlgefühlsgeschenk der besonderen Art“, empfiehlt Nicole Schmitzer.

Durch die Jahrzehnte lange Erfahrung in ihrem Beruf und quasi ihre Berufung (Physiotherapeutin, Wellness-Masseurin, Entspannungstherapeutin/Übungsleiterin für PMR und orthopädische Rückenschule, Dorn/Breuss/Lymphtherapeutin) ist es Schmitzer möglich, eine Behandlung zu geben, die auf jeden Menschen individuell abgestimmt ist. Besondere Angebote für Weihnachten sind Erlebnis-Massagen für Kinder, die Tibetische Heilmassage, eine Fussreflexzonen-Massage in

Verbindung mit einem Edelstein-Fußbad, eine Kräuter-Stempel-Massage (ein Highlight für jeden geplagten Rücken) in Kombination mit einer Schröpfkopfmassage, eine Massage auf dem Massage-Stuhl (erfrischt und regeneriert in Minuten, auch für Menschen, die nicht auf dem Bauch liegen können oder für Schwangere, deren Nacken verspannt ist). Auch viele andere Einzelanwendungen sind eine Wohltat für das Immunsystem.



Spezielle Weihnachtshighlights sind Nicole Schmitzers Seminare, die natürlich auch mit einem weihnachtlich verpackten Gutschein erhältlich sind. Hierzu gehören Entspannungs- und Klangseminare, AchtsamFit (ein spezielles Faszientrainingsprogramm mit der Pinofit-Rolle inkl. achtsamen Rückentraining), PMR, EFT, Meditation für Kids und Erwachsene, Senioren, Familien und Freunde. „Ich freue mich jetzt schon auf viele Menschen-Momente mit Ruhe, Stille, Frieden, Kraft. Stimmen Sie sich in meinem Studio auf die staade Zeit ein und genießen Sie mit mir, bei dem Erwerb eines Wohlgefühlsgeschenkgutscheins, eine Tasse Zauber-Punsch mit Kraft und Energie“, lädt Schmitzer ein.

Entspannung und Wohlbefinden schenken

Aichkirchen (hh). Zu Weihnachten Entspannung und Wohlbefinden schenken, dafür ist Rosi Paulus aus Aichkirchen die Richtige, denn sie hat heilende Hände! So bietet sie Rückenmassagen an, bei der sowohl heiße Steine wie auch Schröpfgläser verwendet werden. Da fühlt man sich nach einer Stunde Massage wie neu geboren. Oder ätherische Öle und wohltuende Massagegriffe bei der „Raindrop-Technique“, das fördert die Tiefenentspannung.

Besonders gut versteht sich Paulus auf die Fußreflexzonen-Massage (Akupressur) nach Schwester Jubilata. So wird der Körper in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht, das Immunsystem stimuliert und das Wohlbefinden deutlich gesteigert.

Ganz neu ist die Raindrop-Technique, eine Massage des Rückens und der Füße, bei der jeweils neun verschiedene hochwertige Öle der Firma „Young Living“ mit speziellen Massagetechniken eingearbeitet werden. „Der Entspannungseffekt ist hier unglaublich hoch, wie bereits viele Kunden bestätigt haben“, freut sich Paulus. Besonders wichtig ist Paulus eine ruhige, harmonische Atmosphäre ohne Zeitdruck, bei der Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. So kann man ein paar Stunden der Hektik des Alltags entfliehen und den Körper neu auftanken.

Für Weihnachten empfiehlt sie Gutscheine für Kombi-Massagen, besonders wohltuend sind hier die Kombinationen Füße - Kopf - Rücken, jeweils individuell



Rosi Paulus

buchbar. So kommt man in den Genuss beider Massagetechniken. Geschenkgutscheine und nähere Infos gibt es bei Rosi Paulus, Untere Dorfstraße 3, in Aichkirchen (Tel.: 09491-9026000 Uhr) oder sie können auf der Homepage unter www.paulus.aichkirchen.de eingesehen und bestellt werden.

reine Pflanzenkosmetik ananne[®]

Verwöhnen mit Premium Produkten
Bewusst anders

Monika Gabler
Kosmetik- Wellnesstherapeutin
gabler-monika@t-online.de

Gesicht und Massagebehandlungen
Tel: 09491/954388 • Termine nach Vereinbarung
Kelheimer Str. 23 • 93155 Hemau

Individuell und handgefertigt
DESIGN SCHMUCK MANUFAKTUR

Silkes Schmuckmuschel

Oberer Stadtplatz 7
93155 Hemau
Telefon 09491 / 613 00 10
mail@schmuckmuschel.de
www.schmuckmuschel.de

GESCHENKTIPP: WEIHNACHTS GUTSCHEINE ***

Ihnen läuft die Zeit davon? Wir können Ihnen helfen.

Verschenken Sie Gutscheine für unsere Fahrten!

Januar **Circus Krone**
März **Starlight Express**
Sommer **Luisenburg**

Ludwig Meier GmbH
OMNIBUSUNTERNEHMEN

Untere Dorfstr. 8 Tel. 09491/1007 www.meier-reisen.de
93155 Aichkirchen Fax 09491/3213 info@meier-reisen.de

WELLNESS Nicole Schmitzer
Haus der Ruhe und Entspannung

Aus einer kleinen RUHEPAUSE kann eine große Quelle neuer Kraft entspringen

Wellness-Massagen, Entspannungs-/Klang-Seminare, Progressive Muskelrelaxation, AchtsamFit (Faszientraining/Achtsames Rückentraining), EFT-Klopfakupressur, FußReflexZonen-Massage, Meditation, Kinesiologie, Reiki, TCM, Aroma/Edelsteine
Wellness Nicole Schmitzer, Paintner Str. 5, 93351 Maierhofen, 09499-208
Bitte beachten Sie mein Seminarprogramm Januar bis Juli 2016 auf meiner Homepage!!!
www.wellness-nicole-schmitzer.de

15% Gardinen Bleicher

- Gardinenstudio
- Änderungsschneiderei
- Wohnaccessoires

Fröhliche Weihnachten

Neue Winterkollektionen eingetroffen!
15% Rabatt auf alle Vorhangstoffe vom 30.11. bis 05.12.!

Dekorative Geschenkideen zum Fest

Stadtplatz 10, Hemau ☎ 0 94 91/ 95 31 83

Praxis für Podologie
M. Lobenhofer

GESCHENKIDEEN ZU WEIHNACHTEN:
Überraschen Sie Ihre Liebsten mit einem Geschenkgutschein!
(Erhältlich bei „Stilla's Hairline, Regensburger Straße 1“)

- Diabetische Fußpflege (Kassenzulassung)
- Medizinische Fußpflege
- Spangentechnik für eingewachsene Nägel

ZFD DEUTSCHLANDS E.V.
Regensburger Straße 14 • 93155 Hemau
Tel. (0 94 91) 9 52 35 75

DIE WEIHNACHTSIDEE

Verschenken Sie eine entspannende Massage als Geschenkgutschein

- Massage Fußreflexzonen n. Sr. Jubilata 30 Euro/Std
- Rückenmassage inkl. Schröpfen und Hot-Stones 40 Euro /1,5 Std
- Kombimassage Füße/Rücken oder Füße/Kopf ab 55 Euro/2 Std
- Schröpfmassage 45 Euro/Std

Telefonische Anmeldung und Gutscheine erhältlich bei:
Rosi Paulus • Untere Dorfstr. 3 • 93155 Aichkirchen
Tel. (0 94 91) 90 26 000 • 13.00 - 14.00 Uhr
Geschenkgutscheine können auch auf www.paulus-aichkirchen.de angefordert werden

Ihre persönliche Geschenkidee!

Seel
Aichkirchen
Karl-Maag-Str. 12
93155 Hemau
Tel. 0 94 91 / 95 59 6 59
www.geschenke-seel.de

Pass- & Bewerbungsfotos
gleich zum Mitnehmen
persönlich fotografiert!

(3,5x4,5cm)
biometrisch

WillowTree uvm.

An Weihnachten denken und etwas Persönliches oder Besonderes schenken!

Die Geschenkidee!

Ein Gutschein für

- Gesichtsbearbeitung mit Ultraschall
- Medizinische Fußpflege
- Dauerhafte Haarentfernung: Oberlippen, Kinn, etc.
- Hautverjüngung: Altersflecken, etc.
- Liftingbehandlungen
- Divinia - „Sport im Liegen“
- Permanent-Make-Up: „Aufstehen - gut aussehen“

24% ADVENTSRABATT auf eine Haarentfernung bis 24.12.

KOSMETIKSTUDIO • Bayerwaldstr. 13 • 93176 Beratzhausen
Telefon: (0 94 93) 10 29
Marianne Schoder • Donaustraße 1 • 93309 Kelheim
Telefon: (0 94 41) 174 69 41
E-Mail: kosmetikstudio-schoder@t-online.de • www.marianne-schoder.de