



Coaching Wellness-Massagen Ernährungsberatung

**Buchen Sie ihre Wellnesszeit hier vor Ort
oder unter +49 (0)2 21 2 58 08 96**

Ich stelle anerzogene Verhaltensweisen
auf den Prüfstand, motiviere zu mehr Bewegung,
zeige Ernährungsverbesserungen auf und
ergänzend helfe ich beim besseren Umgang
mit den beruflichen Anforderungen.

Was haben Sie davon?

Primär: Die Stärkung ihrer Gesundheit

gesteigerte Lebensfreude und -qualität
gutes Wohlbefinden bei mehr Abwehrkräften
gestärkte Fitness
hohe Motivation und Kraft
Zufriedenheit im Leben

Wie helfe ich Ihnen?

Rückenschule und mobilen Massagen
individuell abgestimmte Ernährung
Stressbewältigung u. a. durch verschiedene
Entspannungstechniken und richtiger Atmung
allgemeine Tipps

Ihre geprüfte
Gesundheitsberaterin
Susanne Müller
+49 (0)2 21 2 58 08 96
info@agile-bgf.de
www.agile-bgf.de





- Aromaölmassage** **30 min. – 30,00 €**
Teil- oder Ganzkörpermassage zur Entspannung mit warmen hochwertigen und wohl duftenden Aromaölen **60 min. – 60,00 €**
- Hot Stone Massage** **60 min. – 70,00 €**
Tiefenentspannende Massage durch auflegen und massieren mit angenehm warmen Basaltsteinen
- Kräuterstempelmassage** **45 min. – 60,00 €**
Warme Öle, kräftige Massagegriffe und sanfter Stempeldruck mit duftenden Kräutern
- Fußreflexzonenmassage** **45 min. – 50,00 €**
Ihre Füße haben es verdient verwöhnt zu werden. Anregungen der Fußreflexzonen – ein echter Genuss!
- Hot Bamboo Massage** **60 min. – 60,00 €**
Ist eine ganz besondere und seltene Massageart mit warmen Bambus Sticks und hochwertigen Ölen
- Hot Chocolate Massage** **40 min. – 40,00 €**
Ein außergewöhnliches Wellness-Erlebnis und nicht zu vergessen Schokolade macht glücklich!
-

- Entspannungs- und Atemtechnik** **60 min. – 60,00 €**
Nutzen Sie die Wirkung der Entspannung und der richtigen Atemtechnik für ihr persönliches Stressmanagement
- Ernährungsberatung** **45 min. – 60,00 €**
Ich zeige Ihnen ihre persönlichen Möglichkeiten auf, sich mit ihrer Ernährung im Job oder Alltag wohler zu fühlen
- Rückenschule** **45 min. – 45,00 €**
mit kleinen effektiven Übungen, die sie jederzeit im Job und Alltagsleben einbauen können, genießen Sie ihre Übungseinheit.
- Coaching** **60 min. – 60,00 €**
Wir benötigen Methoden und Strategien. Unser höchstes Gut: Die Gesundheit zu schützen. BurnOut-Prävention, Ernährungsumstellung, Bewegung: Nutzen Sie jede Chance, ..., damit Sie den hohen Anforderungen paroli bieten und Sie erfolgreich bleiben können. Im privaten, sowie im unternehmerischen Sinne.
-

aus der Praxis ...
für die Praxis ...
eben einfach:

agile BGF



Betriebliche
Gesundheitsförderung