

## **Stressprävention** *Stressfrei durch Selbst- und Menschenkenntnis*

Selbst- und Menschenkenntnis sind die wichtigsten Eigenschaften, um sich und andere besser zu verstehen.

Welche Vorteile hat es, sich selber und seine angeborenen Eigenschaften zu erkennen?

- Sie sind dadurch in der Lage, Ihre persönlichen Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen und lernen Ihre persönlichen Potenziale besser zu nutzen.
- Sie erfahren, warum Sie mit manchen Menschen besser klarkommen als mit anderen und können Ihre Kommunikation darauf abstimmen
- Sie erkennen Ihren persönlichen Stress- und Lerntyp und wissen besser damit umzugehen.

Und wenn Sie auch Ihr Gegenüber genauer einschätzen können,

- verstehen Sie Menschen richtig und kommen besser mit ihnen zurecht. Sie vermeiden unnötige Konflikte und können Menschen besser für sich und Ihre Ideen gewinnen.
- Sie erkennen, was Sie vom anderen erwarten können und was Sie besser nicht erwarten.
- Sie vermeiden andere und sich zu überfordern und können mögliche Reaktionen im Voraus besser einschätzen.

Sie steigern also Ihre Sozialkompetenz und gewinnen das Vertrauen anderer Menschen.

Nur aus der Kenntnis Ihrer eigenen Individualität können Sie die Individualität anderer erkennen, verstehen und zu akzeptieren.

Stefan Greinert von amavitam zeigt Ihnen, wie Sie dies erreichen und wie viel einfacher Ihr Leben danach sein wird.

**Preis 27,00 € , Dauer ca. 1 Stunde**

## **Energiemassage + Salzgrotte**

Wer kennt das nicht?

Die Batterien sind leer, man fühlt sich schlapp und ausgelaugt. An allen möglichen Körperstellen zwickt und schmerzt es und eine medizinische Ursache ist nicht auffindbar. Viele von uns befinden sich mindestens einmal im Leben an solch einem Punkt. Doch was dann?

Genau hier brauchen Sie eine Energiemassage, die stark von der TCM inspiriert ist. Sie basiert auf diesen zentralen Eigenschaften:

- Körper und Geist sind eine Einheit und sollen durch die Energiemassage wieder zusammengeführt werden.
- Es kommt zu einer Harmonisierung des gesamten Energiesystems.
- Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden mobilisiert.
- Verspannungen und Beschwerden können gelindert werden, indem Energie-Blockaden gelöst werden.
- Entgiftungs- und Entschlackungsprozesse werden angeregt.
- Sie sind sehr sanft und mit viel Öl.

Es handelt sich um eine Ganzkörpermassagen mit natürlichen Ölen. Wir beginnen auf dem Bauch liegend an den Füßen und kommen dann bis zum Kopf. Dann beginnen wir auf dem Rücken liegend beim Kopf und massieren nach unten.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit!

**Preis 59,90 € , Dauer ca. 2 Stunden**

Neckarsteige 22  
72622 Nürtingen

Tel. 07022 / 307 08 08  
E-Mail: [info@salevita.de](mailto:info@salevita.de)

[www.salevita.de](http://www.salevita.de)



# SALEVITA

## Neu in unserer Salzgrotte

**Klangschalenmeditation**

**Stressprävention**

**Gong-Klang-Bad**

**Energiemassage**

**Meditation**

**Wingwave**

**Muskelentspannung**

**Krimiabend**

**Vorlesezeit**

**Singen in der Grotte**



## Wingwave

Wir alle erleben jeden Tag stressige Situationen, ob im Alltag oder im Beruf. Mit der wingwave- Methode lernen Sie sich selbst zu coachen. Es ist ein Emotions- und Leistungs-Coaching, das für Sie spürbar und schnell Stress abbaut, aber auch zur Steigerung Ihrer Kreativität und Fitness beiträgt. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grund-intervention: das Erzeugen von „wachen“ REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Lassen Sie sich überraschen durch die wingwave Musik. Lernen Sie die Methode und Ihre Möglichkeiten kennen!

In Verbindung mit der Salzgrotte erwartet Sie ein tolles Erlebnis!

**Preis 27,00 €, Dauer ca. 1 Stunde**

## Klangschalenmeditation

Erleben Sie innere Ruhe, Harmonie, Zufriedenheit und tiefe Entspannung durch tibetische Klangschalen. Zur Ruhe kommen und die heilenden Klänge von tibetischen Planeten-klangschalen erfahren. Durch unseren hektischen Alltag haben wir vergessen wie sich tiefe Ruhe und Entspannung anfühlt. Entfliehen Sie dem Alltagstress und gönnen Sie sich eine Stunde Auszeit in der Salzgrotte mit der wirkungsvollen Klangschalen-therapie.

### Wirkungsweise von Planetenklangschalen:

Durch die Verwendung von Planetenklangschalen werden einzelne Cha-kren angesprochen. Beim Erklängen der Klangschalen sollen bestimmte Frequenzen diese Zentren ansprechen. Auf diese Weise wird das Qi im ganzen Körper stimuliert. In diesem Fall wirkt die Klangschalenmediation auf unser ganzes Gemüt und wirkt beruhigend.

**Preis 27,00 €, Dauer ca. 1 Stunde**

## Meditation

Entspannen Sie sich in der Salzgrotte und genießen eine geführte Meditation.

Bei der Meditation verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit von außen auf Ihr Inneres und können Veränderungen anstoßen. In einem vollkommenen entspannten Zustand werden Sie Energie tanken und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren. Meditation kann Ihre Gehirnaktivität positiv verändern und auch helfen, gesund zu bleiben.

**Preis 27,00 €, Dauer ca. 1 Stunde**

## Progressive Muskelentspannung

Wahrscheinlich kennen wir alle das Phänomen: Wenn wir im Job oder Privatleben unter Strom stehen, neigen wir dazu, unsere Muskeln unwillkürlich stärker anzu-spannen. Ziehen den Kopf ein, beißen die Zähne zusammen, ballen die Hände zu Fäusten. Eine typische Stressreaktion. Wenn Stress zum Dauerzustand wird, kann das jedoch zum Problem werden. „ Durch das Erlernen der Progressiven Muskel-relaxation entsteht eine Sensibilität für den momentanen Spannungszustand, die Differenz zwischen An- und Entspannung wird wieder spürbar.“ Genießen Sie das Loslassen und Entspannen in der Salzgrotte!!

**Preis 22,00 €, Dauer ca. 45 Min.**

## Krimiabend

Freuen Sie sich auf spannende Kriminalgeschichten während Sie in der Salzgrotte entspannen.

**Preis 13,90 €, Dauer ca. 45 Minuten**

## Gong-Klang-Bad im Salz

Lassen Sie sich entführen in die Welt der Klänge! Machen Sie Pause vom Alltag und gönnen Sie Ihrem Körper eine Zeit der Erholung. Die Klangschrwingungen der Gongs und Klangschalen schaffen eine einzigartige Atmosphäre zur Beruhigung, Entspannung und Heilung. Sie bringen die Zellen zum Schwingen und helfen Ihnen in einen tiefen, entspannten Zustand zu gelangen, in dem die Selbstheilungskräfte definiert werden und eine Harmonisierung und Regeneration unseres gesamten Systems möglich wird.

**Preis 27,00 €, Dauer ca. 1 Stunde**

## Singen in der Grotte

Freudiges Heiltönen und Heilsingen in der Salzgrotte, das jedem in jeder Hinsicht zugutekommt und gesund und glücklich macht!

Heilsame Klänge, healing songs und schöne live Erfahrungen mit der Stimme, die nicht nur die Atemwege und Organfamilien positiv beeinflussen sondern auch die Kraft der Salzteilchen verstärken und zur Beruhigung, Selbstfindung und Gene-sung auf allen Ebenen führen: körperlich, seelisch und geistig.

**Preis 27,00 €, Dauer ca. 1 Stunde**

## Schenken Sie Ihrem Kind Vorlesezeit!

Wer selbst gerne liest, für den ist ganz selbstverständlich: Lesen ist eine Lust. Auch die meisten Kinder lieben Bücher und hören gerne Geschichten

Vorlesen weckt Kreativität und Fantasie, denn beim Vorlesen entstehen im Kopf innere Bilder. Es kann eine wahre Entdeckungsreise für Kinder sein: Spielerisch werden sie an Geschichten und Bücher herangeführt, ihre Vorstellungskraft wird ebenso geschult wie ihre Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer beim Zuhören.

Genießen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern in der Salzgrotte die Lesezeit !! (ab 3 Jahre bis 12 Jahre)

**Preis Erw. 10,00 €, Kind 5,00 €, Dauer ca. 45 Minuten**

