



Achtsam mit Promotio

Bereichere Deinen Körper

Massagen

Kosmetik

Yoga

WIR HEISSEN SIE HERZLICH WILLKOMMEN!

Lassen Sie Stress und Hektik hinter sich, kommen Sie zur Ruhe und genießen Sie sowohl unsere hochwirksamen Massagen und Kosmetikbehandlungen, als auch Ihre ganz persönliche Auszeit in einer Yogasitzung.

Unser  *Tipp!*

Unsere achtsamen Behandlungen sind wunderbare Geschenkideen!



*Eine achtsame Massage ist ein wohltuendes
Geschenk an sich selbst.*

AROMAÖLMASSAGE

Diese Massage lädt Sie ein, sich rundum verwöhnen zu lassen. Die wunderbaren Düfte, das warme Öl auf Ihrer Haut und die auf Sie abgestimmten Massagegriffe führen zu einer heilsamen Entspannung von Körper, Geist und Seele. Das bei der Massage verwendete Öl wird speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. So können Sie je nach Wunsch, zwischen dem entspannenden oder auch anregenden Effekt der Behandlung wählen. Der Duft wirkt über die Nase direkt auf den Stoffwechsel, das Gehirn und die Psyche. Das individuelle Wohlbefinden steigert sich.

Teilkörpermassage:

die Körperteile werden individuell abgestimmt

Behandlungszeit: ca. 30 Minuten

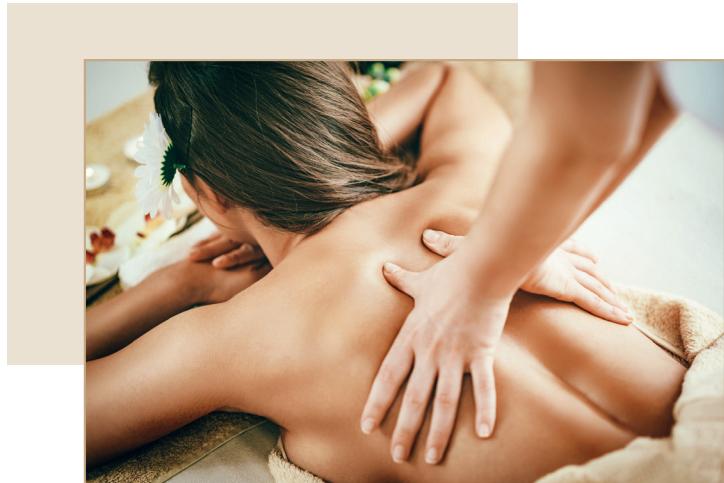
Ganzkörpermassage:

Behandlungszeit: ca. 60 Minuten

RÜCKEN/NACKEN INTENSIV

Eine Kombination aus kräftigen und sanften Massagetechniken nimmt Ihnen das Gefühl der Last von Schultern und Rücken. Sie werden spüren, dass Ihnen schon die erste Behandlung eine Linderung und Wohltat schenkt. Fühlen Sie sich befreit von Verspannungen!

Behandlungszeit: ca. 30 Minuten



SPORTLERMASSAGE

Mit der Sportlermassage wird die Regeneration beanspruchter Muskeln gefördert. Somit ist der Sportler wieder schneller bereit für weitere Trainingseinheiten.

Behandlungszeit: ca. 30 Minuten

BEINMASSAGE

Bei der Beinmassage findet gleichzeitig eine Stimulation und Erholung für die Muskulatur der Beine statt. Mit verschiedenen Massagetechniken und pflegenden Produkten werden Ihre Ober- und Unterschenkel, sowie die Füße massiert. Sowohl geeignet für Patienten mit Knie- und Rückenleiden, als auch für Sportler.

Behandlungszeit: ca. 30 Minuten

FUSSMASSAGE

Die wohltuenden Effekte der Fußmassage sind vielfältig. Sie wirkt entspannend, regt die Durchblutung an und fördert die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Behandlungszeit: ca. 30 Minuten

REIKI – EINE URALTE HEILKUNST

Hier werden durch Auflegen der Therapeutenhände bestimmte Körpersegmente und Hauptenergiepunkte, sogenannten Chakras, ins Gleichgewicht gebracht. Diese Ganzkörperenergiebehandlung aktiviert die Selbstheilungskräfte und unterstützt die persönliche Entwicklung. Blockaden werden gelöst und innere Ruhe und Zufriedenheit werden gefördert.

Behandlungszeit: ca. 60 Minuten

HOT STONE

Entfliehen Sie dem alltäglichen Stress. Gönnen Sie sich einen Urlaub für die Seele. Die Hot Stone Massage wirkt sich mehrfach positiv auf das vegetative Nervensystem aus. Sie kann beruhigend und ausgleichend oder auch anregend und vitalisierend wirken. Der Einsatz warmer Steine ermöglicht eine Harmonisierung unterschiedlicher Spannungszustände.

Die Muskulatur wird durch die Wärme besonders tief gelockert, die Durchblutung angeregt, der Stoffwechsel beschleunigt und der Lymphabfluss unterstützt. Genießen Sie dieses rundum sinnliche Erlebnis.

Teilkörpermassage:
die Körperteile werden individuell abgestimmt
Behandlungszeit: ca. 30 Minuten

Ganzkörpermassage:
Behandlungszeit: ca. 60 Minuten

SPANNUNGS-AUSGLEICH-MASSAGE (SAM)

Die SAM ist eine Behandlung, die den Energiefluss im Meridian System ausgleicht. Gestaute Energie wird gelöst und in Fluss gebracht, um Krankheiten vorzubeugen („Krankheit ist eine Störung des Energieflusses“).

Die Behandlung wird mit leichtem Druck mittels eines Stäbchens entlang der Meridiane ausgeführt. Sanfte, fließende Ausstreichungen mit der Hand beenden die Behandlung.

Diese Anwendung hat das Ziel, Sie tief zu entspannen, Ihre Selbstheilungskraft zu stärken und Spannungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene zu lösen.

Behandlungszeit: ca. 70 Minuten

BASISCHE SALZ-RÜCKENMASSAGE

Bei dieser sanften Massage wird der Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen. Pflegende Öle und basisches Salz befreien die Haut von abgestorbenen Hautzellen und regen sanft die Durchblutung an.

Behandlungszeit: ca. 30 Minuten

BASISCHE SALZ-ÖL-MASSAGE MIT PEELING-EFFEKT

Bei dieser wohltuenden Massage mit hochwertigem Ingwer-Öl und basischem Salz trifft Tiefenreinigung auf Tiefenentspannung. Wie schon im Altertum bewährt sich diese basische Behandlung auch heute noch.

- Entsäuerung der Haut
- Ausleitung von Schlacken
- Steigerung des Wohlbefindens
- Förderung der Durchblutung

Behandlungszeit: ca. 45 Minuten





BÜRSTENMASSAGE & BASISCHER WICKEL

Die Bürstenmassage ist eine Anwendung nach Kneipp. Sie bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt das Immunsystem und verbessert die Hautstruktur.

Basische Wickel dienen der Entsäuerung und sanften Entschlackung der Haut – ein Zusammenspiel für das Wohlbefinden des ganzen Körpers.

Behandlungszeit: ca. 60 Minuten

BALINESISCHE MASSAGE

Diese Massage ist eine Mischung aus alten chinesischen Therapie-methoden und der klassischen Massage mit hinduistischen (ayurvedischen) Einflüssen. Genießen Sie eine Gewebsmassage mit sanftem bis hartem Druck. Diese Technik erzeugt tiefe Entspannung und Lockerung der einzelnen Muskelschichten.

Behandlungszeit: ca. 60 Minuten

HOT CHOCOLATE MASSAGE

Diese Massage wirkt positiv auf die Zellregionen der Haut (Zellerneuerung). Sie verbessert das Hautbild und wirkt beruhigend und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele.

Behandlungszeit: ca. 60 Minuten

AYURVEDA

Diese Ganzkörpermassage basiert auf den Erkenntnissen der Yoga-haltungen, der Kunst und Wissenschaft von der Ausrichtung des physischen Körpers. Sie zielt auf die Harmonie des Körpers, auf einen gleichmäßigen Fluss der Energien sowie auf die Balance der einzelnen Körpersegmente.

- Entspannung der Muskulatur
- Stressabbau/Steigerung der Energie
- Verbesserung des Blut- und Lymphflusses
- Entschlackung
- Steigerung der Schlafqualität

Behandlungszeit: ca. 70 Minuten

LOMI LOMI NUI

Die Lomi Massage ist eine Ganzkörpermassage aus Hawaii, die traditionell in Übergangssituationen im Leben eines Menschen angewandt wurde. Das heißt, der Betreffende wurde massiert, um Altes hinter sich zu lassen und sich für Neues zu öffnen. So wurde dem Wissen Rechnung getragen, dass in einem entspannten und vitalen Körper den Herausforderungen des Lebens mit Zuversicht und Selbstvertrauen begegnet werden kann.

Lomi Lomi Nui ist eine ganzheitliche Massage, die den Menschen in seiner Gesamtheit anspricht. Innere Anspannungen und Ängste lösen sich auf, die Psyche wird auf natürliche und sanfte Weise mit behandelt. Das Nervensystem wird gestärkt, Lymphabfluss, Durchblutung und Stoffwechsel werden aktiviert. Diese einzigartige Massage bringt die Lebensenergie wieder ins Fließen und weckt neue Lebensfreude. Ein tiefes Entspannen und Loslassen ist garantiert.

Behandlungszeit: ca. 60 Minuten

Behandlungszeit: ca. 90 Minuten

Behandlungszeit: ca. 120 Minuten

LOMI FÜR SCHWANGERE

Entspannung von Körper, Geist und Seele für Mutter und Kind.

Die Lomi Massage ist besonders gut geeignet für schwangere Frauen. Wenn es der Mutter gut geht und sie entspannt ist, ist das die beste Voraussetzung für die gesunde Entwicklung des Körpers und der Seele des heranwachsenden Kindes.

Geeignet ab dem 4. Schwangerschaftsmonat.

Behandlungszeit: ca. 60 Minuten



TIBETANISCHE MASSAGE

Die tibetanische Massage ist ein Jahrtausend altes Heilsystem. Die Techniken der Rücken-, Gesichts- und Fußmassage verbinden Energiearbeit, sanfte Berührung und Harmonie. Es entsteht eine ganz besondere Form sinnlicher und tiefer Entspannung. Die sanfte Massage bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

Das Ziel der Behandlung ist die Anregung der Selbstheilungskräfte. Es entsteht ein erfrischend, meditatives Körpergefühl. Verspannungen, Verhärtungen und Blockaden lösen sich und Stress wird abgebaut. Es entsteht ein Gefühl von Gelassenheit und Entspannung. Die Lebensenergie kann unbehindert und leichter fließen. Die tibetanische Massage eignet sich für Menschen, die unter Erschöpfungszuständen, vegetativer Missstimmung, Schmerzzuständen, Verspannungen, Blockaden, Müdigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen leiden. Diese Massage ist auch für Lymphdrainage-Patienten sehr geeignet.

Ganzkörper
Behandlungszeit: ca. 60 Minuten

MASSAGEN FÜR KINDER

Eine Massage trägt bei Ihrem Kind nicht nur zur Entspannung bei, sie fördert auch die Motorik und kräftigt das Zusammenspiel zwischen linker und rechter Gehirnhälfte. Unruhe und Nervosität können positiv beeinflusst werden. Das Nervensystem wird beruhigt, Selbstheilungskräfte werden aktiviert und das Immunsystem gestärkt.



FELIX FIT MASSAGE

Bei dieser Massage wird ausschließlich der Rücken massiert.
Das Kind lernt die Massagegriffe kennen und spürt, wie gut eine
Massage tut.

Behandlungszeit: ca. 30 Minuten

HULAHULA MASSAGE

Diese Ganzkörpermassage besteht aus entspannend flächigen Griffen
von Kopf bis Fuß. Anspannungen und Ängste lösen sich auf. Eine
Tiefenentspannung ist garantiert.

Behandlungszeit: ca. 60 Minuten

HAPPY CHOCO

Schokolade macht bekanntlich glücklich!
Diese Massage wird mit einer herrlich duftenden Massageschokolade
durchgeführt. Sie wirkt beruhigend und entspannend auf Körper,
Geist und Seele.

Behandlungszeit: ca. 30 Minuten

KOSMETISCHE BEHANDLUNGEN

Wir arbeiten mit Produkten von BIOMARIS & pH-Cosmetics.



BIOMARIS

Alle BIOMARIS Produkte basieren auf wertvollen Wirkstoffen aus dem Meer, wie einzigartigem Meerestiefwasser, Meersalz und Meeresalgen. Daraus resultieren eine hohe Wirksamkeit und eine gute Hautverträglichkeit der Produkte. Zellerneuerung ist das Ziel dieser wirksamen Hautpflege. Wir verwenden ausschließlich dermatologisch geprüfte Produkte, die auch bei Hautproblemen wie Neurodermitis bestens geeignet sind.

pH-COSMETICS

Die Produkte von pH-Cosmetics pflegen die Haut basisch und sorgen so für einen intakten Säureschutzmantel. Das Ergebnis ist eine schöne und gesunde Haut.

KLASSISCHE BEAUTYBEHANDLUNG

„Der schönste Moment des Tages“

Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie den Augenblick. Diese Gesichtsbehandlung wird individuell auf Ihr Hautbild abgestimmt.

- Hautdiagnose
- Abreinigung der Gesichtshaut
- Peeling
- Vapozon
- Entfernen von Hautunreinheiten
- Gesichtsmassage
- Gesichtsmaske
- Abschlusspflege

Behandlungszeit: ca. 60 Minuten





VERWÖHNBEHANDLUNG SPEZIAL – DIE AUSERGEWÖHNLICHE GESICHTSKOSMETIK

Diese Spezialverwöhnbehandlung wird individuell auf Ihr Hautbild abgestimmt. Lassen Sie sich von unseren hochwertigen Produkten verwöhnen und genießen Sie die Tiefenentspannung. Die Antistressbehandlung beinhaltet eine Anwendung mit Ampulle (Wirkstoffkonzentrat), Augen- und Lippenpflege.

- Abreinigung der Haut
- Peeling
- Vapozon
- Gründliche Ausreinigung
- Wirkstoffkonzentrat
- Lippen- und Augenpflege
- Brauenkorrektur
- Gesichtsmaske
- Gesichtsmassage
- Abschlusspflege

Behandlungszeit: ca. 90 Minuten

BASISCHE KOSMETIK – SCHON DIE ALten ÄGYPTER WUSSTEN ES

Die basische Kosmetik macht Sie gesund und schön.

Übersäuerte Haut sorgt für Pickel, Akne und trockene Schüppchen. Gesichtspflege mit einem basischen pH-Wert bringt die Haut wieder ins Gleichgewicht und macht sie zart und rein. Außerdem ist sie besonders geeignet für die empfindliche Haut.

- Reinigen der Haut
- Peeling
- Vapozon
- Entfernen von Hautunreinheiten
- Gesichtsmassage
- Basische Gesichtsmaske
- Abschlusspflege

Behandlungszeit: ca. 60 Minuten

DAS SCHÖNHEITS-HIGHLIGHT DER EXTRAKLASSE

Für die Frau ab 40: Wir arbeiten mit hochwertigen **Anti Aging** Produkten. Das Ergebnis sind vollkommen entspannte Gesichtszüge und ein strahlender Teint.

- Fußbad
- Fuß- und Handmassage
- Abreinigung der Haut
- Peeling
- Augenbrauenkorrektur
- Vapozon
- Gründliche Ausreinigung
- Augenbrauenkorrektur
- Anti Aging Wirkstoffkonzentrat
- Gesichtsmassage
- Spezialmaske
- Augen- und Lippenpflege
- Abschlusspflege

Behandlungszeit: ca. 120 Minuten

REINIGUNGSBEHANDLUNG FÜR DIE UNREINE HAUT

Nur Wenige haben das Glück einer makellosen, reinen und glatten Haut. Wir behandeln vorbeugend (präventiv) der Bildung von Pickeln, Akne oder Mitessern.

- Abreinigung der Haut
- Peeling
- Vapozon
- Gründliches Entfernen von Hautunreinheiten
- Maske
- Abschlusspflege

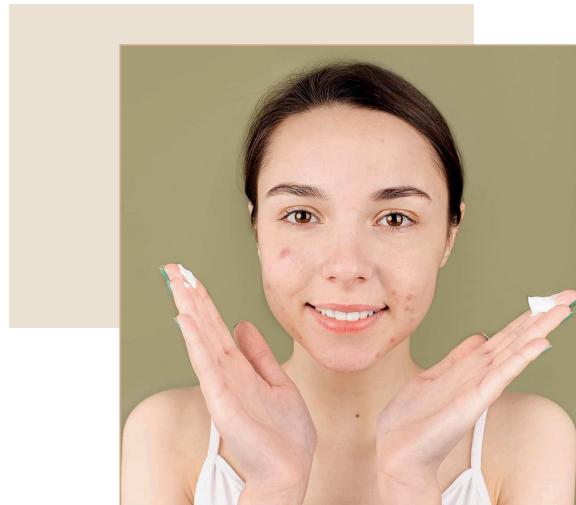
Behandlungszeit: ca. 45 Minuten

TEENIE GESICHTSBEHANDLUNG

Speziell für die junge Haut bis 18 Jahre.

- Reinigung
- Peeling
- Vapozon
- Entfernung von Unreinheiten
- Maske
- Abschlusspflege

Behandlungszeit: ca. 45 Minuten



REINE MÄNNERSACHE

„Auch Männer brauchen eine Pause zum Genießen“

Diese Gesichtsbehandlung ist speziell auf Männerhaut abgestimmt.

- Abreinigung der Haut
- Peeling
- Vapozon
- Tiefenreinigung
- Gesichtsmassage inklusiv Nacken-, Schultermassage
- Gesichtsmaske
- Tagespflege

Behandlungszeit: ca. 60 Minuten

EXTRAS

Augenbrauen-Korrektur

Behandlungszeit: ca. 15 Minuten

Augenbrauen färben

Behandlungszeit: ca. 15 Minuten

Wimpern färben

Behandlungszeit: ca. 20 Minuten

DEPILATION MIT WARMWACHS

Oberlippe oder Kinn

Behandlungszeit: ca. 15 Minuten

Achselzone

Behandlungszeit: ca. 20 Minuten

Bikinizone

Behandlungszeit: ca. 20 Minuten

Beine bis Knie

Behandlungszeit: ca. 30 Minuten

Beine ganz

Behandlungszeit: ca. 45 Minuten

DEPILATION HERREN

Rücken

Behandlungszeit: ca. 30 Minuten

Brust

Behandlungszeit: ca. 30 Minuten

PARAFFINBAD

Die Paraffinbad-Behandlung ist eine bewährte Form der Wärmetherapie und wirkt schmerzlindernd bei Arthrose und Rheuma. Sie ist sehr pflegend für Hände und Füße.

Hände

Behandlungszeit: ca. 30 Minuten

Füße

Behandlungszeit: ca. 30 Minuten

MANIKÜRE

- Handbad
- Nägel feilen und in Form bringen
- Nagelhautentfernung
- Wohltuende Handmassage



PEDIKÜRE

- Fußbad
- Nägel kürzen und in Form bringen
- Entfernung von Nagelhaut, Hornhaut und Druckstellen
- Fußmassage

Beide Anwendungen gibt es auf Wunsch auch mit Lack (Aufpreis).



YOGA

Yoga ist eine philosophische Lehre, deren ganzheitlicher Ansatz Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Dort wurde es vor ca. 7000 Jahren als Lehre zur Erhaltung und Verbesserung von Gesundheit und Selbstverwirklichung eingeführt.

Yoga wirkt ganzheitlich und positiv auf Ihre Gesundheit. Erleben Sie mit Yoga ein neues Körpergefühl und tiefe Entspannung.

Wirkung auf körperlicher Ebene:

Spannungen in der Muskulatur wie auch in den Gelenken und der gesamten Wirbelsäule werden reduziert.

Wirkung auf Gefühlebene:

Manifestierte Traumata sowie negative Erlebnisse und Emotionen werden gelöst.

Gruppen-Yoga
10 x 90 Minuten

Personal Yoga
ca. 60 Minuten

WAS SIE NOCH WISSEN SOLLTEN...

Bekleidung: Für die gebuchte Anwendung ist es empfehlenswert, je nach Massage, die behandelnden Körperteile von Kleidungsstücken möglichst frei zu machen. Um Ihre Intimsphäre zu schützen, werden Sie während der Behandlung selbstverständlich gut abgedeckt. Einmalslips stehen Ihnen auf Wunsch zur Verfügung.

Was müssen Sie mitbringen? Zur Massage stellen wir Ihnen Hand- und Badetücher zur Verfügung. Badeschuhe bringen Sie bitte mit. Sie haben die Möglichkeit, nach der Massageanwendung zu duschen. Zur Yogastunde bringen Sie bitte warme Socken und eine Decke mit, damit Sie sich während Ihrer Tiefenentspannung wohl fühlen.

Kommen Sie gerne einige Minuten vor Ihrem Wohlfühltermin zu uns, damit Sie entspannt in Ihre Anwendung starten können.

Achtsam mit Promotio

Bereichere Deinen Körper

Möhnestraße 40a
59929 Brilon

Telefon: 02961/96563-0

info@promotio-zentrum.de
www.promotio-zentrum.de





Massagen

	Dauer	Preis
Aromaölmassage (Teilkörpermassage)	(ca. 30 Min.)	€ 34,00
Aromaölmassage (Ganzkörpermassage)	(ca. 60 Min.)	€ 63,00
Rücken/Nacken intensiv	(ca. 30 Min.)	€ 33,00
Sportlermassage	(ca. 30 Min.)	€ 33,00
Beinmassage	(ca. 30 Min.)	€ 33,00
Fußmassage	(ca. 30 Min.)	€ 33,00
Reiki – eine uralte Heilkunst	(ca. 60 Min.)	€ 63,00
Hot Stone Massage (Teilkörpermassage)	(ca. 30 Min.)	€ 45,00
Hot Stone Massage (Ganzkörpermassage)	(ca. 60 Min.)	€ 79,00
Spannungs-Ausgleich-Massage	(ca. 70 Min.)	€ 71,00
Basische Salz-Rückenmassage	(ca. 30 Min.)	€ 37,00
Basische Salz-Öl-Massage	(ca. 45 Min.)	€ 60,00
Bürstenmassage & Bas. Wickel	(ca. 60 Min.)	€ 80,00

Deluxe Massagen

	Dauer	Preis
Balinesische Massage	(ca. 60 Min.)	€ 68,00
Hot Chocolate Massage	(ca. 60 Min.)	€ 79,00
Ayurveda	(ca. 70 Min.)	€ 74,00
Lomi Lomi Nui	(ca. 60 Min.)	€ 68,00
Lomi Lomi Nui	(ca. 90 Min.)	€ 99,00
Lomi Lomi Nui	(ca. 120 Min.)	€ 137,00
Lomi für Schwangere	(ca. 60 Min.)	€ 68,00
Tibetanische Massage	(ca. 60 Min.)	€ 68,00

Kindermassagen

	Dauer	Preis
Felix Fit Massage	(ca. 30 Min.)	€ 29,00
Hulahula Massage	(ca. 60 Min.)	€ 62,00
Happy Choco	(ca. 30 Min.)	€ 35,00



Kosmetik

	Dauer	Preis
Klassische Beautybehandlung	(ca. 60 Min.)	€ 68,00
Verwöhnbehandlung Spezial	(ca. 90 Min.)	€ 95,00
Basische Kosmetik	(ca.60 Min.)	€ 71,00
Das Schönheits-Highlight	(ca. 120 Min.)	€ 120,00
Reinigungsbehandlung für die unreine Haut	(ca. 45 Min.)	€ 47,00
Teenie Gesichtsbehandlung	(ca. 45 Min.)	€ 45,00
Reine MännerSache	(ca. 60 Min.)	€ 68,00

Extras

Augenbrauen-Korrektur	€ 14,00
Augenbrauen färben	€ 14,00
Wimpern färben	€ 18,00

Depilation mit Warmwachs

Oberlippe oder Kinn	(ca. 15 Min.)	€ 14,00
Achselzone	(ca. 20 Min.)	€ 22,00
Bikinizone	(ca. 20 Min.)	€ 22,00
Beine bis Knie	(ca. 30 Min.)	€ 29,00
Beine ganz	(ca. 45 Min.)	€ 45,00

Depilation Herren

Rücken	(ca. 30 Min.)	€ 29,00
Brust	(ca. 30 Min.)	€ 29,00

Paraffinbad

Hände	(ca. 30 Min.)	€ 32,00
Füße	(ca. 30 Min.)	€ 32,00

Maniküre	€ 33,00
Maniküre mit Lack	€ 38,00

Pediküre	€ 35,00
Pediküre mit Lack	€ 40,00

Yoga

	Dauer	Preis
Gruppen-Yoga	(10 x 90 Min.)	€ 130,00
Personal Yoga	(ca. 60 Min.)	€ 80,00