

Der Mai ist gekommen ...

... und mit ihm der Frühlingsregen, der nun endlich die *Natur* mit *Wasser* versorgt, so dass das Gras und überhaupt die Pflanzen weiter wachsen können.

Wie sieht es bei dir aus? Bist du mit allem, was du für ein *freudvolles und gesundes Leben* brauchst, gut versorgt? Erinnern wir uns dran, dass wir auch ausreichend trinken, damit unser Körper gut versorgt ist - wir bestehen ja zu einem Großteil aus Wasser.

Wenn wir mit Wasser und Nahrung bestens versorgt sind, super! Manchmal benötigen wir aber darüber hinaus auch *Seelennahrung* - in Form von Berührung oder Zuwendung. Und leider ist nicht immer jemand gerade zur Stelle oder bereit, wenn wir es nötig hätten oder uns wünschen. Daher sollten wir es uns auch selbst gutgehen lassen, uns selbst den Rücken stärken! ...

Ja, und da sind wir schon beim Thema - unser *Rücken* - der muss ganz schön viel leisten und manchmal auch (er-)tragen. Genauso die *Schultern*, auf denen oft übermäßig viel lastet - sei es überfordernde Arbeit, Sorgen, Verantwortung für andere Menschen oder für Projekte etc. Auch sitzt uns manchmal etwas derartig im *Nacken* und wir schaffen es nicht, uns davon zu befreien. Irgendwann reagiert auch der Körper auf die ganze emotionale und geistige Last, die sich irgendwann dann in Form von Verspannungen und Schmerzen im Rücken und anderswo bemerkbar macht. Bestenfalls lassen wir es gar nicht so weit kommen, sondern werden uns schon vorher unseres schweren "Rucksacks" bewusst und gönnen uns ab und zu eine *Pause* und stellen das schwere Gepäck ab. Puhhh! Was für eine Erleichterung! Spürst du die lange tiefe Ausatmung?



Und für so eine Erholungspause, eine Auszeit im Hier und Jetzt, biete ich dir das nachfolgende *Mai-Angebot*:

Bei einer *ganzheitlichen Massage* - Schwerpunkt Rücken - inklusive Meditation kannst du dein Gepäck für eine Weile abstellen und deine möglichen Verspannungen einer *Entspannung* von *Körper, Geist und Seele* weichen lassen. Da kann schon eine halbe Stunde viel bewirken.

**30 Min. Massage inkl.  
Entspannungsmeditation 35 €**

**60 Min. Massage inkl.  
Entspannungsmeditation 55 €**





In die ganzheitliche Massage des Rückens fließen Elemente der *sanften Breuss-Massage* zur Stärkung der Bandscheiben sowie Elemente aus dem *Rebalancing* wie *tiefe Bindegewebsmassage (Faszienmassage)* und *Gelenkmobilisation* mit ein. Das stimmen wir gemeinsam auf deine Bedürfnisse ab.

Also zögere nicht lange, schreibe mir ein E-mail und mache einen Termin im "Wonnemonat Mai".

*Ich freue mich, dich beim "Rücken stärken" zu unterstützen.*

*Herzliche Grüße*

*Stefanie Janke*