

# Angela Jungfer



Dipl.  
Gesundheitstrainerin  
und Kneipp-Trainerin

•  
Massage-und  
Wellness-Praktikerin  
und  
Transformationsmass  
age-Therapeutin

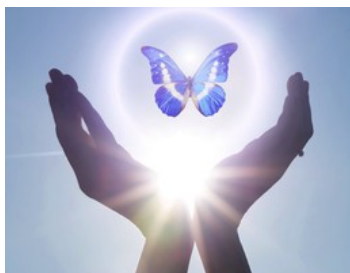
•  
Evolutionpädagogin  
und Praktische  
Pädagogin

- Personal-Trainerin  
und Medical-Fitness-  
Trainerin
- Bewusstseins-Coach
- Waldbaden-Trainerin
- Präventions-Kurse: Qi  
Gong, Faszien-Yoga,  
Gesunder Rücken,  
Autogenes Training,  
Progressive  
Muskelentspannung  
(PMR), Nordic  
Walking, Aktiv  
Walking, Reaktiv  
Walking,  
Gesundheitswander  
n ...

# Massagen mit Herz

## ...über den Körper die Seele berühren...

*Meine Transformations-Massagen verbinden die Elemente der tiefen Entspannung, der körperlichen Wirkung durch Massageimpulse, die Intention der Veränderung und die Kraft der Herzenergie.*



Durch die tiefe Entspannung, die sich während der Massage einstellt, sinken Sie in einen Zustand, in dem Regeneration und eine tiefe und schnelle Erholung möglich ist. Die Wirkung zeigt sich wie bei den Ayurveda-Massagen aus Indien oder der Lomi-Massage aus Hawaii nicht nur auf der körperlichen Ebene.

Erleben Sie diese neue Art der energetischen Entspannung in verschiedenen Formen und Wirkungen und ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt als Ganz- oder Teilkörper- Massage:

- **Die Entspannende:** Die Wirkung liegt vor allem in der tiefen Ruhe und Entspannung, die sich durch die Massage nicht nur auf körperlicher Ebene zeigt. Schnelle Regeneration und tiefe Erholung stellen sich ein.
- **Die Aktivierende:** Eine Massage zur Aktivierung der Lebensenergie und der Lebensfreude sowie der eigenen Selbstheilungskräfte. Diese Massage ist bei körperlichen Symptomen aller Art geeignet, sie wirkt aktivierend und belebend.
- **Die Transformierende:** Diese Massage eignet sich hervorragend, um physische wie psychische Themen in ihrer Veränderung zu unterstützen. Die eigene Ordnung wird wieder hergestellt und neue Möglichkeiten werden eingeladen.

\*30 Minuten

48 Euro

90 Minuten

119 Euro

60 Minuten

89 Euro

120 Minuten

145 Euro

*\*bei einer einzelnen 30/ 40 min. Behandlung wird eine zusätzliche Anfahrtspauschale von € 5,00 berechnet.*

## Mondin-Massage

Speziell für die Frau und Frauenthemen - unterstützend während der Pubertät oder der Wechseljahre - ausgleichend und hormonregulierend

Eine Kombination aus Gesichts-, Brust- und Bauchmassage mit einer harmonisierenden Ölmischung

Diese Massage kann Sie von der Pubertät bis ins hohe Alter begleiten, um ein JA zu ihrem Körper und ihrem Frau-Sein zu erwecken. Sie ist eine gute Unterstützung bei PMS, Regelschmerzen, hormonellen Problemen, Wechselzeit und allen Themen rund ums „FRAU SEIN“. Auch bei einem unerfüllten Kinderwunsch hat sie schon wahre Wunder bewirkt.

Gesicht, Brust und Bauch ca. 60 min

89 Euro

## 5-Elemente-Massage

Durch die Kraft der 5 Elemente (Feuer, Wasser, Erde, Luft & Äther) und den dazugehörigen Platonischen Körpern und deren transformierenden Wirkung ist diese Massage ein ganz besonderes Erlebnis.

Es werden der Rücken, die Beine, die Arme und die Füße mit warmem Öl massiert. Auf Wunsch kann auch das Gesicht und oder die Brust mitmassiert werden.

Diese Transformations-Massage unterstützt mit den zugehörigen Intentionen die Herzöffnung und die Reise zu dir SELBST. Es geht darum, wieder in die eigene Mitte zu kommen, dich wieder zu spüren, den eigenen Weg zu erkennen und mehr und mehr dein volles Potential zu leben.

Ganzkörper Rückseite ca. 60 min

89 Euro

Ganzkörper mit Gesicht und Brust ca. 90 min

119 Euro

**...Entspannung – Transformation – Neubeginn...**

## **Waldatem- und Immunfit-Massage**

Diese Massage ist eine Hommage an das Waldbaden. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die ätherischen Öle des Waldes – die Terpene – einen positiven Einfluss auf unser Immunsystem und auf unsere Stimmung haben. Die in diesem speziellen Massageöl verwendeten ätherischen Öle der Weißtanne, Douglasie, Lorbeer, Litsea und Rosenholz sind eine wirksame Kombination, die erdend, aufrichtend, erfrischend, stärkend, erheiternd und entstauend wirkt.



Die Rückenmassage wirkt entspannend auf die Muskulatur, eine Massage der Beine entstaut und erfrischt. Bei der Behandlung des Brustkorbes atmen Sie besonders den regenerierenden Duft der Bäume ein und fühlen sich mit dem Atem des Waldes verbunden.

Teilkörper Rücken oder Brust	*ca.30 min	48 Euro
Rücken und Beine	ca. 60 Minuten	89 Euro
Ganzkörper (Rücken, Beine, Brust)	ca. 70 min	99 Euro

*\*bei einer einzelnen 30min. Behandlung wird eine zusätzliche Anfahrtspauschale von € 5,00 berechnet.*

## Fußreflexzonenmassage nach TCM



Die Fußreflexzonenmassage nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist eine Ganzheitstherapie mit der Anregung der Durchblutung im gesamten Körperbereich. Durch diese Anregung arbeiten die Organe intensiver, wodurch

Ablagerungen abgebaut werden. Reflexzonen sind Nervenendpunkte, die mit einer von diesem Punkt weit entfernten Körperstelle oder einem Organ verbunden sind. Das reflektorische Nervensystem, über das die Impulse aller Reflexe übermittelt werden finden wir am ganzen Körper – die Endpunkte jedoch nur an den Füßen. Die Füße, durch feine Energiekanäle mit den Organen und Energiezentren verbunden, sind ein Spiegel der physischen und psychischen Verfassung.

Dauer ca. 1 Stunde

89 Euro

## Metamorphose nach Robert St. John

Die Metamorphose ist eine sanfte Lichtarbeit an der Innenseite des Fußes. Der Begriff „Metamorphose“ heißt wörtlich übersetzt „Umwandlung“. Dies bezieht sich auf die Lebensmuster, die umgewandelt werden. Die Raupe wird zum Schmetterling, das angelegte Potential des Menschen entfaltet sich. Im Gegensatz zur Fußreflexzonenmassage geht es bei der Metamorphose nicht um die organische Ebene, sondern um die Ebene der seelischen Muster.

Dauer ca. 1 Stunde

89 Euro

## Dorn Methode mit Breuss Massage

DORN ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Sie ist eine manuelle Berührungsform, die durch Bewegungen des Klienten und sanften, intuitiven Impulsberührungen des Anwenders anstrebt, Wirbel und Gelenke selbstregulierend zu ordnen. Die Methode Dorn wird bei strukturellen Veränderungen wie Beinlängendifferenzen,



Beckenschiefstand und Veränderungen der Wirbelsäule und den daraus entstehenden Beschwerden, wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden oder ausstrahlenden Beschwerden, angewendet.

Die Breuss Massage ist eine sanfte, energetische Rückenmassage, die seelische und körperliche Verspannungen löst und die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben einleitet. Somit ist sie die ideale Kombination zur Methode Dorn.

ca. 90 Minuten (Erstbehandlung)

119 Euro

ca. 60 Minuten (Folgebehandlung)

89 Euro

nur Breuss-Regenerations-Massage ca. \*30 min. 48 Euro

*\*bei einer einzelnen 30min. Behandlung wird eine zusätzliche Anfahrtspauschale von € 5,00 berechnet.*

## Druckpunktbehandlung und Schmerzfrei-Coaching nach L&B

Schmerzen haben eine sinnvolle Aufgabe – mit ihrer Hilfe weist unser Körper uns darauf hin, dass wir ihn durch unser Verhalten schädigen. Bei über 90 Prozent der heute am häufigsten auftretenden Schmerzen handelt es sich um Alarmschmerzen. Das sind funktionelle Schmerzen, die unabhängig von strukturellen Schädigungen entstehen und deswegen auch wieder behoben werden können – durch das Drücken der entsprechenden Punkte und regelmäßige Engpassdehnungen sowie die Faszien-Rollmassage.

Die Osteopressur bzw. Druckpunktbehandlung nach Liebscher & Bracht ist eine Akutmaßnahme zur Schmerzausschaltung bzw. –Reduzierung – nachhaltigen Erfolg bringen die Schmerzfrei-Übungen. Sie werden angeleitet,

um die entsprechenden Engpassdehnungen auch zu Hause weiterführen zu können.

ca.60min bzw.individuell nach Bedarf

119 Euro

## Waldbaden

Haben Sie schon mal im Wald gebadet? In Japan nennt man es Shinrin Yoku, was übersetzt so viel bedeutet wie „eintauchen in die Waldatmosphäre“ – also das bewusste Verweilen im Wald.

Waldbaden – das heißt eintauchen in ein „grünes Meer“, schwimmen in wohlthuender Stille und umspülen lassen vom harzigen Duft.

Mit allen 5 Sinnen genießen und wahrnehmen. Im Wald und in der Natur ankommen – und dadurch auch wieder bei uns Selbst. Auf unserem ca. zweistündigen Spaziergang brauchen wir also keine Badebekleidung, sondern werden ganz entspannt durch den Wald schlendern und angeleitet durch kleine Übungen bestimmt einiges entdecken – im Wald und in uns.

Die Entspannung im Wald ist nachhaltig und kann mit nach Hause genommen werden – ein einfacher Waldspaziergang kann bereits deutlich Stress abbauen, die Konzentration fördern und die Stimmung aufhellen.

Bei einem längeren Aufenthalt können die natürlichen Killerzellen im Blut, welche wir für unser Immunsystem brauchen, um bis zu 40 Prozent gesteigert werden – und dieser Effekt hält laut Studien bis zu zwei Wochen an. Letztendlich ist es ein ganzer Cocktail an positiven Stoffen, der im Wald auf uns wirkt.

Fürs Waldbaden brauchen Sie keine Voraussetzungen, außer ein wenig Neugier und zwei bis drei Stunden Zeit.

Der Treffpunkt ist vor dem Hotel bzw. wird bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bitte stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung (Zwiebelschalen-Prinzip) und ev. etwas zum Trinken mitbringen.

Die Kosten betragen 25 Euro pro Person ab 4 Teilnehmern  
Natürlich sind auf Anfrage,  
gegen Aufpreis Einzeltermine möglich.





# Fitnessstraining für Körper und Seele

## Was ist sonst noch möglich?

Was wäre, wenn Sie Ihren Urlaub dazu nutzen würden, Themen in Ihrem Leben, die Sie schon lange beschäftigen, mit Leichtigkeit und Freude zu verändern? Sie können eine oder auch mehrere Coaching-Einheiten bei mir buchen – im Bereich körperliche Fitness und Prävention genauso wie im beruflichen oder privaten Kontext. Wie wird es noch besser?

- **Bewegung und Prävention:** Nordic Walking, Qi Gong, Faszientraining, FaYo, Bodyworkout, Engpassdehnungen und Schmerzfrei-Coaching nach Liebscher & Bracht, etc.
- **Entspannung:** Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, etc.
- **Ernährung:** Beratung und/oder Coaching
- **Bewusstsein:** Unterstützung bei allen Lebensthemen mit Tools aus der Evolutions-Pädagogik, Access Consciousness, Emotions-Code, Urquellmethode etc.
- **Immunsystem stärken:** auf den Spuren von Pfarrer Kneipp zeige ich Ihnen einfache Möglichkeiten wie Sie auch zu Hause Ihr Immunsystem stärken können und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren

Dauer individuell wählbar 1 Stunde

89 Euro

## Lomi Nui - die Königin aller Massagen

... eine Reise zu sich selbst

... Transformation & Neubeginn

In Hawaii wurde diese Massage als Heilritual durchgeführt, um innere Spannungen und Blockaden im Körper zu lösen. So wie die Ayurveda-Massage in Indien praktiziert wird, ist in Hawaii die Lomi-Massage, als traditionelle Tempelmassage entstanden. Diese wurde von den hawaiianischen Heilern, den Kahunas praktiziert.

Die Behandlung hilft mit Belastungen aus der Vergangenheit abzuschließen und sein Potenzial für Neues zu entdecken sowie im Leben auszudrücken – **pure Transformation**. Dadurch wird die eigene Größe sowie Grenzenlosigkeit erfahren und die eigene Liebe zu sich selbst reaktiviert.

**„Der Zauber von Hawaii mit Jahrtausende altem Heilwissen, verbunden mit den Energien der Neuzeit, machen diese Heilkunst zu einem wunderbaren und wohltuenden Erlebnis, das Kraft, Freude und ganzheitliches Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele bringt.“**

Lomi Nui Rücken+Beine	*40 Minuten	62 Euro
Lomi Nui individuell	60 Minuten	89 Euro
Lomi Nui Ganzkörper	90 Minuten	119 Euro
Lomi Nui Ganzkörper inkl. Coaching	120 Minuten	145 Euro

*\*bei einer einzelnen 40min. Behandlung wird eine zusätzliche Anfahrtspauschale von € 5,00 berechnet.*

