



Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.

Olga Fertikova

📍 Neckarstraße 15
41836 Hückelhoven
info@lotus-massagestudio.de
0177 6 11 14 05

🕒 Termine nur nach Vereinbarung

Sie haben keine Zeit?

Gerne massiere ich Sie auch mobil bei Ihnen zu Hause mit einem Aufpreis von 10 Euro bis 10 km. Ab 10 km zzgl. 2,50 Euro/km.

www.lotus-massagestudio.de



Entspannung & Bewegung am Arbeitsplatz

Für alle Arten von Betrieben geeignet - ob in der Arztpraxis, im Büro oder in der Produktionsstätte. Bewegung und Entspannung fördern Gesundheit, Wohlbefinden und Produktivität.

Gutes für Ihre Mitarbeiter tun!
Buchen Sie eine mobile Massage oder eine Bewegungspause am Arbeitsplatz - für mehr Energie, Wohlbefinden und Motivation im Team!

Bewegung am Arbeitsplatz

Mit einfachen Übungen lassen sich Verspannungen lösen, Aktivität und Konzentration steigern sowie das Betriebsklima positiv beeinflussen. Kleine Bewegungspausen bringen neue Energie in den Arbeitsalltag. Sanfte, fließende Bewegungen und gezielte Dehnübungen lockern den Körper, fördern die Faszien-gesundheit und sorgen für mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit im Arbeitsalltag.

15 Min. | Preis auf Anfrage

Massage am Arbeitsplatz

Gönnen Sie Ihren Mitarbeitern eine wohltuende, mobile Anti-Stress-Massage direkt vor Ort. Auf einer professionellen Massage-liege in einem separaten Raum hilft die gezielte Massage, Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen - für mehr Wohlbefinden und neue Energie im Berufsalltag.

20 Min. für **25 Euro** | 30 Min. für **35 Euro** (je Mitarbeiter)





Faszientraining

Präventionskurs Faszientraining

Faszien-Training und Myofasziale Entspannung (MFR) kräftigt das Gewebe, löst fasziale Blockaden, steigert die Flexibilität und verbessert die Bewegungsqualität und das eigene Körpergefühl.

Einfache Techniken, täglich angewendet, können Arztbesuche und unnötige Medikamente vermeiden. Lernen Sie, die Signale Ihres Körpers zu verstehen, bevor er durch Schmerzen „laut“ wird.

Das Training bringt Körper und Geist auf ein neues Niveau. Es stärkt Ihr Gehirn, fördert neue neuronale Verbindungen und Ihr Faszienewebe lernt, sich neu und gesünder zu bewegen.

Unser Ziel für Sie

- Weniger Verspannungen und Schmerzen
- Bessere Beweglichkeit und Haltung
- Verlangsamtes Altern
- Stärkung der Selbstheilung

Der Fasziencurs erfolgt ab mindestens 6 Teilnehmern. Kurstermine nach Absprache. Ausführungsort in Hückelhoven.

10 Einheiten á 60 Min. für **130 Euro**

Schnupperstunde Fasziencurs

1 Einheit á 60 Min. für **13 Euro**

Fuß Massage

Die Fußmassage entspannt nicht nur die Fußmuskulatur, sondern fördert auch die allgemeine Entspannung des ganzen Körpers. Sie kann bei Beschwerden wie Kopfschmerzen (einschließlich Migräne) langanhaltende Erleichterung bieten.

60 Min. für **50 Euro** | 90 Min. für **65 Euro**

Wellness - Lymphmassage Lymphdrainage zur Entgiftung des Körpers

Eine gut funktionierende Lymphdrainage unterstützt das Immunsystem. Diese sanfte Massagetechnik stimuliert das Lymphsystem, um die Ansammlung von Lympflüssigkeit im Körper zu reduzieren und Entzündungen sowie Schwellungen zu lindern. Sie kann auch bei Migräne, verschiedenen Kopfschmerzarten, chronischer Darmentzündung, rheumatischen Beschwerden, Arthrose, Gicht, Tinnitus, Wassereinlagerungen aufgrund von Herzproblemen, Nervenschmerzen und chronischen Atemwegserkrankungen helfen. Unterstützen Sie Ihr Lymphsystem, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken.

60 Min. für **50 Euro** | 90 Min. für **65 Euro**

Skulptur Massage (Anti-Cellulite Behandlung und ästhetische Korrektur von Problemzonen)

Die Massage erfolgt mit erwärmtem, selbstgemachtem Öl, das straffend auf das Bindegewebe wirkt, Wassereinlagerungen lindert und die Spannkraft erhöht. Bei Bedarf kann auch Schröpfen angewendet werden. Anticellulite-Massagen bieten zahlreiche positive Effekte, darunter bessere Durchblutung, strafferes Gewebe, verbesserte Sauerstoffversorgung der Organe und Linderung von Wassereinlagerungen, Schwellungen und Verklebungen. Diese Behandlung fördert zudem Fettabbau und Lymphfluss. Die skulpturale Körpermassage ist eine vielseitige Methode zur Körperheilung und zur Formung einer schlanken, straffen Figur. Beachten Sie jedoch, dass eine erfolgreiche Körpermodellierung neben der Massage eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung voraussetzt. Es wird empfohlen, mindestens 10 Behandlungen innerhalb eines Monats durchzuführen.

Beim Kauf einer 10er Karte sparen Sie 10%.

60 Min. für **55 Euro** | 90 Min. für **80 Euro** | 120 Min. für **100 Euro**

Kräuterstempel Massage

Die Massage beginnt mit warmem Öl, gefolgt von einer sanften Massage mit erwärmten Kräuterstempeln, die kreisende und streichende Bewegungen verwenden. Diese Methode eignet sich besonders gut bei Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen und rheumatischen Beschwerden, da sie die Selbstheilungsprozesse und den Stoffwechsel anregt.

60 Min. für **60 Euro** | 90 Min. für **80 Euro**

Hot Stone Massage

Diese Massage kombiniert erwärmte Basaltsteine mit speziellen Massagetechniken, um Muskelverspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und die Durchblutung zu fördern. Sie ist wirksam bei Muskelbeschwerden, Arthritis und Autoimmunerkrankungen. Die Wärme der Steine verbessert die Durchblutung, eliminiert Toxine im Gewebe und sorgt für tiefe Muskelentspannung. Warme Lavasteine werden auf Akupressurpunkte des Körpers platziert, um den Energiefluss zu unterstützen und die Selbstheilungskräfte anzuregen.

60 Min. für **60 Euro** | 90 Min. für **80 Euro** | 120 Min. für **100 Euro**

Lomi - Lomi Nui Massage

Die Lomi-Massage ist eine Ganzkörpermassage aus Hawaii, die Körper und Geist behandelt. Sie hilft bei Verspannungen, Stress, negativer Selbstwahrnehmung und schlechten Gewohnheiten. Die Anwendung reinigt und erneuert positive Energie, beseitigt Blockaden, aktiviert Selbstheilungskräfte und fördert die Harmonie von Geist, Körper und Seele. Zudem bietet sie tiefe Entspannung.

60 Min. für **55 Euro** | 90 Min. für **68 Euro** | 120 Min. für **85 Euro**

Gesichtsmassage

Die Gesichtsmassage erfolgt mit Gesichtöl, optional auch mit passenden ätherischen Ölen. Sie umfasst Gesicht, Dekolleté und Nacken und fördert den Lymphfluss zur Reduzierung von Schwellungen. Die Massage entspannt die Muskulatur, mindert Verspannungen und verleiht ein freundliches Erscheinungsbild. Zudem kann sie Mimikfalten an Stirn, Mund und Augen reduzieren und vorbeugen. Langfristig kann sie sogar Gesichtskonturen beeinflussen, während die Haut Toxine effizienter abbaut und Nährstoffe besser aufnimmt, beispielsweise aus Hautpflegeprodukten. Es wird empfohlen, mindestens 10 Behandlungen innerhalb eines Monats durchzuführen. Beim Kauf einer 10er Karte sparen Sie 10%.

60 Min. für **50 Euro**

Ganzkörper Peeling

Ihr Körper wird mit hochwertigem Aromazuckerpeeling massiert. Anschließend wird das Peeling unter der Dusche abgewaschen. Dies reinigt die Poren, entfernt Schadstoffe von der Hautoberfläche, erneuert die Epidermis, verbessert die Elastizität, reduziert Falten und verleiht Ihrer Haut Samtigkeit und Geschmeidigkeit. Empfohlen vor einer Massage.

30 Euro | Nur mobil bei Ihnen vor Ort möglich!

Bürsten Massage

Man kann es auch als Trockenpeeling bezeichnen. Dabei wird der Körper sanft in die richtige Richtung mit Naturbürsten massiert.

25 Euro | Nur mobil bei Ihnen vor Ort möglich!

Ganzkörper Massage

Während der Massage wird warmes Öl verwendet, um Schmerzen zu lindern, Muskelspannungen zu regulieren, die Durchblutung zu fördern, Energie freizusetzen, die Lymphzirkulation anzuregen, die Beweglichkeit zu verbessern sowie seelische Blockaden zu lösen.

60 Min. für **50 Euro** | 90 Min. für **65 Euro** | 120 Min. für **80 Euro**

Anti-Stress Massage

Genießen Sie diese einfühlsame klassische Rückenmassage. Durch weiche Dehnungen, Knetungen und Ausstreichungen werden Verspannungen gelöst. Reflexpunkte im Nacken - und Kopfbereich werden stimuliert. Eine sanfte Gesichtsmassage rundet die Behandlung ab.

30 Min. für **30 Euro** | 60 Min. für **50 Euro**

Zusatzoption: Schröpfen

Schröpfgläser werden sanft über den Rücken bewegt, um verklebte Faszien zu lösen und die Durchblutung anzuregen. Die Kombination aus Massage und Schröpfen ergänzt sich wunderbar und verstärkt sich in ihrer Wirkung (+ 5 Euro).

Aromatherapie-Massage

Bei der Massage werden ätherische Öle mit klassischen Basisölen gemischt und sanft einmassiert. Es hilft bei Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur, Psychischem und physischem Unwohlsein, übermäßigem Stress oder Schlafstörungen, Schwachem Bindegewebe und auch der Erreichung eines tiefen Entspannungszustandes.

60 Min. für **52 Euro** | 90 Min. für **67 Euro** | 120 Min. für **82 Euro**



Entspannung & Bewegung am Arbeitsplatz

Für alle Arten von Betrieben geeignet - ob in der Arztpraxis, im Büro oder in der Produktionsstätte. Bewegung und Entspannung fördern Gesundheit, Wohlbefinden und Produktivität.

**Gutes für Ihre Mitarbeiter tun!
Buchen Sie eine mobile Massage oder eine
Bewegungspause am Arbeitsplatz - für mehr Energie,
Wohlbefinden und Motivation im Team!**

Bewegung am Arbeitsplatz

Mit einfachen Übungen lassen sich Verspannungen lösen, Aktivität und Konzentration steigern sowie das Betriebsklima positiv beeinflussen. Kleine Bewegungspausen bringen neue Energie in den Arbeitsalltag. Sanfte, fließende Bewegungen und gezielte Dehnübungen lockern den Körper, fördern die Faszien-gesundheit und sorgen für mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit im Arbeitsalltag.

15 Min. | Preis auf Anfrage

Massage am Arbeitsplatz

Gönnen Sie Ihren Mitarbeitern eine wohltuende, mobile Anti-Stress-Massage direkt vor Ort. Auf einer professionellen Massage-liege in einem separaten Raum hilft die gezielte Massage, Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen - für mehr Wohlbefinden und neue Energie im Berufsalltag.

20 Min. für **25 Euro** | 30 Min. für **35 Euro** (je Mitarbeiter)



Faszientraining

Präventionskurs Faszientraining

Faszien-Training und Myofasziale Entspannung (MFR) kräftigt das Gewebe, löst fasziale Blockaden, steigert die Flexibilität und verbessert die Bewegungsqualität und das eigene Körpergefühl.

Einfache Techniken, täglich angewendet, können Arztbesuche und unnötige Medikamente vermeiden. Lernen Sie, die Signale Ihres Körpers zu verstehen, bevor er durch Schmerzen „laut“ wird.

Das Training bringt Körper und Geist auf ein neues Niveau. Es stärkt Ihr Gehirn, fördert neue neuronale Verbindungen und Ihr Faszien Gewebe lernt, sich neu und gesünder zu bewegen.

Unser Ziel für Sie

- Weniger Verspannungen und Schmerzen
- Bessere Beweglichkeit und Haltung
- Verlangsamtes Altern
- Stärkung der Selbstheilung

Der Faszienkurs erfolgt ab mindestens 6 Teilnehmern.
Kurstermine nach Absprache. Ausführungsort in Hückelhoven.

10 Einheiten á 60 Min. für **130 Euro**

Schnupperstunde Faszienkurs

1 Einheit á 60 Min. für **13 Euro**



lotus
MASSAGESTUDIO



lotus



MASSAGESTUDIO

Die Kunst des Ausruhens ist ein
Teil der Kunst des Arbeitens.

