

# Wellness pur...



Hotel & Restaurant  
ALTER GUTSHOF





## *DAS BADEHAUS*

Man kommt herein und fühlt die wohlige Wärme, den feinen Duft von Holz und ätherischen Ölen und kann den Blick über den Gutspark schweifen lassen.

### *Entspannung pur!*

Die 80°C-Sauna bietet genug Platz, um sich im Rotlicht oder in der Strahlungswärme gründlich durchzuwärmen.

Anschließend gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich zu erfrischen (Whirlpool, Kneipp'sche Güsse, Erlebnis-Dusche). Urgemütliche Ruhezone und Liegeflächen runden den Saunagang ab.

Ein modern ausgestatteter Fitnessraum mit einer Vielzahl von Trainingsgeräten bietet unterschiedliche Möglichkeiten, den Körper auf Trab zu bringen.

2 x die Woche können Sie hier auch an den Yogakursen teilnehmen.

Und seit neuestem haben wir einen Behandlungsraum für Massage, Shiatsu und Jin Shin Jiutsu.

Kommen Sie doch einfach vorbei und erleben Sie Mecklenburg-Vorpommern von seiner wohltuenden Seite.

*Information und Anmeldung an der Rezeption.*

## *ASTRID SCHRÖDER*

Heilpraktikerin • Shiatsu und Naturheilverfahren • Jahrgang 1970

Nach der Ausbildung zur Heilpraktikerin 1995 spezialisierte sie sich in einer 6-jährigen Fortbildung auf traditionelle Heilmethoden und Shiatsu.

Die eigene körperliche Wahrnehmung schulte sie intensiv durch Yoga, Tanz und Qi-Gong. Mit diesem Hintergrund arbeitet sie nun in eigener Praxis und anderen Institutionen unter anderem auch als Dozentin für Pflanzenheilkunde und Naturheilverfahren.

Seit 2006 lebt sie mit ihrem Mann und ihren 2 Kindern in Dechow.

## *Yoga*

Meridian-Yoga verbindet Bewegungsabläufe aus dem Shiatsu mit dem klassischen Yoga. In dieser Verbindung helfen beide Techniken, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

In jeder Einheit arbeiten wir jeweils zu einem Meridianverlauf, über Dehnungen, öffnen die Gelenke und lockern die Muskulatur. So kommen wir aktiv in unsere Mitte, die Atmung vertieft sich – alle Körperzellen werden gut versorgt.

*montags von 18:00 - 19:30 Uhr • freitags von 10:00 - 11:30 Uhr*

*6 Termine kosten 45,- € • Für Gäste des Hotels ist die Teilnahme kostenlos*



## Shiatsu

ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode. Sie entstammt der japanischen Philosophie und Lebenskunde und wird seit einigen Jahrzehnten in Europa ausgeübt.

Während einer Behandlung berühre ich die aus der Akupunktur bekannten Meridiane mit sanftem, Tiefwirkendem Druck und kann ihre unterschiedlichen Zustände (Ying oder Yang) erfahren und gleichzeitig behandeln. So löse ich Spannungen und bringe die Energie in erschöpften Bereichen wieder ins Fließen. Bei einer solchen Behandlung fühlt man sich ganz und wohligh entspannt, die eigenen Körpergrenzen sind im Einklang mit der Außenwelt und wir öffnen uns für neue Erfahrungen.

Die Behandlungen werden auf einer weichen Matte am Boden liegend ausgeübt, bitte tragen Sie hierfür weiche, wärmende Kleidung und warme Socken.

**Behandlungsdauer 50 Minuten • Kosten: 40,- €**

## Anti-Stress-Massage

Durch langsame und rhythmische Streichbewegungen und ein wohlriechendes Kräuteröl hat die Anti-Stress-Massage eine entspannende Wirkung auf das Nervensystem und versetzt den Körper durch Abbau von Stress in einen Ruhezustand. Ideal nach langen Arbeitstagen. Entspannung, Erholung, für Körper, Geist und Seele - eine Wohltat.

**Behandlungsdauer ca. 60 Minuten • Kosten: 50,- €**

## Teilbehandlung

**Kopf-Nacken:** aus dem Shiatsu werden hierbei sehr effektive Techniken angewendet, die den Kopf wieder frei werden lassen und die Sinnesorgane öffnen, der Nacken wird leicht und warm.

**Hand und Fuß:** In Händen und Füßen sitzen oft starke Verspannungen, die durch die Alltagstätigkeiten oft in den Hintergrund treten, dabei sind diese Bereiche sehr dankbar für eine wohltuende Massage mit Kräuterölen und beziehen den ganze Körper über die Reflexzonen in ihren Entspannungsprozess mit ein.

**Rücken:** Das Shiatsu bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, den unterschiedlichen Spannungszuständen in der Rückenmuskulatur zu begegnen.

**Behandlungsdauer je 30 Minuten • Kosten: 30,-€**

## Fußreflexzonen-therapie

Die Fußreflexzonenmassage ist eine sehr effektive Behandlungsmethode, da sich an den Fußsohlen unser gesamter Körperbau widerspiegelt. Dadurch bietet sie dem Behandler die Möglichkeit, den ganzen Körper über die Füße zu erreichen. Sogar chronische Erkrankungen lassen sich auf diesem Weg therapieren.

Eine eingehende diagnostische Massage sagt mir, welche Bereiche zu behandeln sind. Hernach wird mit tiefen Druck und Einfühlung die entsprechende Zone therapiert. Dabei erfahren Sie wohltuende Entspannung und kommen, im wahrsten Sinne des Wortes, wieder auf die Füße. Ihr Körper nutzt diese Impulse zur Selbstregulation. Symptome können sich auf diesem Weg lösen und gesunden.

**Behandlungsdauer 40 Minuten • Kosten: 40,- €**



## Zusatzbehandlungen

Die Zusatzbehandlungen können die Grundbehandlungen wundervoll ergänzen, nach Absprache können sie in eine Grundbehandlung integriert oder angehängt werden. **Sie sind auch einzeln zu buchen.**

**Schröpfen:** Mit dem trockenen Schröpfen lassen sich über spezielle Hautareale innere Organe beeinflussen. Sie wird angewandt als ausleitendes Verfahren zur Entlastung oder Anregung des Organismus.

Diese Behandlungsmethode erzeugt ein angenehmes Gefühl des Auftankens und Sie gehen gestärkt aus dieser Behandlung.

**Saugglockenmassage:** Die Saugglockenmassage dient dem Abbau von Stoffwechselschlacken und der Verjüngung der Unterhaut, was eine Straffung der Haut zur Folge haben kann (Cellulite) und den ganzen Organismus stärkt.

## Jin Shin Jyutsu

Was ist es, dass das Herz schlagen lässt? Welche Kraft ist das?  
Jin Shin Jyutsu bedeutet:  
„Die Kunst des Glücklichseins, der Langlebigkeit und der Güte.“

Lebensfreude und Gesundheit hängen vom freien Fluss der Lebensenergie durch unser Wesen ab. Oft liegen in einem Fluss Steine, staut sich sein Wasser, hat der Fluss viel oder wenig Wasser, fließt es zu schnell oder zu langsam, sprudelt seine Quelle lebendig, dann dürrt.

Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit in den Energiefluss, aktiviert die Selbstheilung des Körpers, fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei nehmen wir dies im wahrsten Sinn des Wortes in unsere eigenen Hände: durch ein sanftes, gezieltes Berühren bestimmter Punkte des Körpers, der sogenannten „Sicherheitsenergieschlösser“, kommt Harmonie in das Energiesystem unseres Körpers. Unsere Hände wirken dabei wie „Starthilfekabel“, die die erschöpfte Batterie wieder aufladen. Auf diese Weise kann auch jeder selbst seine Gesundheit stärken, Stress und Ängste loslassen – heil sein.

Jin Shin Jyutsu kann bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sowohl als Selbsthilfe angewandt werden als auch durch eine ausgebildete Praktikerin.

**Ihre Ansprechpartnerin: Hannelore Pohl**, Diplom-Sprach- und Stimmheilpädagogin, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin, Heilerin, anerkannt im DGH Dachverband für geistiges Heilen. – Telefon: 038873 / 203 43

**Behandlungsdauer 50 Minuten • Kosten: 40,- € • Kinder 30 Minuten / 15,- €**



## *Das besondere Angebot:*

**Ein Tag zum WOHL-FÜHLEN auf dem Alten Gutshof.**

Im Badehaus des Hotels „Alter Gutshof“ in Demern öffnet das Wohlfühl-Team die Türen und lädt Sie herzlich ein, sich einen Tag verwöhnen zu lassen.

Dazu bieten wir Ihnen:

- Ein leckeres Wohl-Fühl-Essen,
- Eine entspannende Shiatsu-Massage,
- Eine Fitnesscocktail und Gemüsesticks mit Dip während des Saunaganges,
- Und natürlich die wohltuende Wärme unserer Sauna.

**Kosten: 55,- €**

Bitte sprechen Sie Ihre Terminwünsche mit Astrid Schröder unter Telefon 038873 / 3 37 61 ab.

**Bitte bringen Sie weiche und wärmende Kleidung, und eine Decke mit.**

**Das Team vom Hotel „Alter Gutshof“ dankt für Ihr Vertrauen und freut sich, Sie in Demern begrüßen zu dürfen.**



Hotel & Restaurant  
ALTER GUTSHOF

Dorfstrasse 28 • 19217 Demern  
Tel: 038872 / 672-0 • Fax: 038872 / 672-29  
E-Mail: [alter-gutshof@bibendi.de](mailto:alter-gutshof@bibendi.de) • [www.bibendi.de](http://www.bibendi.de)