

# *Ihre Gesundheit ist unser Anliegen!*



wellness mobil kommt zu Ihnen



... auf dem besten Wege zur Gesundheit!

## Rundum gesund mit wellness mobil

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Mit diesem kostbaren Gut sollten wir bewusst und schützend umgehen. Kommen wir durch Stress, Leistungsdruck, falsche Ernährung, Bewegungsmangel oder Umwelteinflüsse aus dem Gleichgewicht, so entsteht eine Befindlichkeitsstörung.

wellness mobil bringt die Wellness- und Fitness-Welt zu Ihnen, in Ihre bevorzugte Umgebung. Heilsame Wellness-Behandlungen sorgen für Entspannung. Professionelles Fitness-Coaching lässt Sie Ihre Körperkräfte neu erfahren. Durch gezielte Übungen und Behandlungen tanken Sie neue Kraft und Energie. Ihr persönliches Gesundheitsprogramm macht Sie wieder fit für den Alltag.

### Sie bestimmen Ort und Zeit

Wellness-Behandlungen und Fitnesstraining können fast überall stattfinden. Ob zu Hause oder im Büro, ob im Hotel oder Fitnessstudio. Wichtig ist, dass Sie sich dort wohl fühlen. Oder kommen Sie in einen meiner Stützpunkte hier in OWL.



- Hausbesuche** Erleben Sie in Ihrer gewohnten Umgebung eine Wellnessbehandlung Ihrer Wahl.
- Firmenbesuche** Büromassagen direkt am Arbeitsplatz oder eine Rückenmassage in einem separaten Raum.
- Hotelbesuche** Genießen Sie Ihre Behandlung in Ihrem Hotelzimmer oder in einem separaten Raum.
- Sauna-Massage** Zwischen Ihren Saunagängen im Saunabereich oder Picknick-Massage an einem Ort Ihrer Wahl.
- Seminar-Massage** 5- oder 10-minütige Büromassage für Ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer direkt im Tagungsraum.
- Personal-Trainer** Persönliche Begleitung Ihrer sportlichen Aktivitäten (auch für Paare oder Gruppen).
- Überraschungsgast** Überraschen Sie einen lieben Menschen mit einem Überraschungsauftritt von wellness mobil.
- Wellnessgastgeber** Laden Sie Ihre Freunde ins Hotel oder zu Ihnen nach Hause ein.
- Ihr wellness-mobil** Schulungen, Seminare, Veranstaltungen, Messen, Haus- und Firmenbesuche.

# Unsere Massagen



## Büromassagen

- Büromassage
- Auch für Gruppen, Firmen und Veranstaltungen  
› siehe Seite 18 und 19

***Wählen Sie Ihre persönliche Massage aus unserem Angebot!***

## Klassische Massagen

- Klassische Rückenmassage
- Klassische Ganzkörpermassage
- Rücken-Sportmassage
- Ganzkörper-Sportmassage



## Spezialmassagen

- Triggerpunkt-Massage
- Frikktion-Fazienmassage
- Schröpfkopfmassage
- Gewebzonenstreichmassage
- Fusszonenpunktmassage
- Entschlackungsmassage
- Behandlung nach Dorn / Breuß





### Entspannungsmassagen

- Lotusmassage
- Kerzen-Öl-Massage
- Aromamassage
- Schoko-Honig-Massage
- Kräuter-Öl-Massage
- Thalasso-Öl-Salz-Massage

### Energiemassagen

- Polaritätsbehandlung
- Hot Stone-Massage
- Edelsteinmassage

*Wohlbefinden durch eine herrliche Massage!*



### Kulturmassagen

- Abyanga-Aryurveda-Massage
- Pantai Luar Kräuterstempelmassage
- Lomi Lomi Haiwanische Massage
- Indianische Hot Stone Massage



# Unser Kosmetik-Angebot



## Kosmetik

- Aknebehandlung
- Basispflege
- Aufbaupflege
- Intensivpflege
- Anti-Age-Pflege
- Zusatzbehandlung



## Wählen Sie Ihre persönliche Pflege!

### Zusatzbehandlungen

- Augenbrauen- u. Wimpernfärben
- Gesichtsmassage
- Haarentfernung
- Solo für die Hände
- Paraffinbehandlung
- Meereswaschung
- Sand-Öl-Peeling
- Algen-Salz-Peeling



Wählen Sie Ihre Behandlung

wellness mobil  
rundum gesund in *owl*



### Fußpflege

- Fußpflege
- Spangentechnik
- Fußorthese
- Nagelprothese
- Solo für die Füße

**Auch ein wichtiger „Stand“-Punkt:**

**Gesundheit für die Füße!**



## Kalte Güsse oder heiße Bäder

*Den Kreislauf mal so richtig  
in „Schwung“ bringen!*



### **Kneipp**

- Kneipp-Anwendungen
- Wassertreten
- Morgentau
- Wassergüsse
- Bürstenmassagen
- Leberwickel
- Kältewickel
- Basische Bäder





### Pflege-Packungen

- Ziegenbutter-Packung
- Cleopatra-Packung
- Nachtkerzen-Öl-Packung
- Sanddorn-Packung
- Granatapfel-Packung
- Vino-Packung
- MEN-Pflege-Packung

### Natur-Packungen

- Heusack-Packung
- Natur-Moor-Packung
- Fango-Paraffin-Packung
- Heilerde-Packung
- Heilkreide-Packung
- Algen-Packung
- Meeresschlick-Packung



***Eine Packung oder ein Bad für Körper, Geist und Seele!***



### Pflege-Bäder

- Cleopatra-Bad
- Aroma-Pflege-Bad

### Natur-Bäder

- Moorbad
- Algenbad
- Kräuter-Bad

# Thalasso



## Peeling- und Thalasso Packung

- Algen-Packung
- Algen-Creme-Packung
- Meeresschlick-Packung



## Die „Kraft des Meeres!“

### Thalasso Wickel

- Algen-Beinwickel
- Menthol-Kälte-Beinwickel



### Thalasso Bäder

- Algen-Bad
- Algen-Aroma-Bad
- Thalasso-Öl-Salzbad

## Kräuter



### Innen-Anwendung

- Rezeptur Kräuter-Tee
- Rezeptur Kräuter-Kaltauszug
- Rezeptur Kräuter-Trunk
- Wirkstoff-Empfehlungen
- Kolloidales Wasser



## Starke Wirkung mit dem Aroma aus der Natur!

### Außen-Anwendung

- Kräuter-Öl-Massage
- Kräuter-Stempel-Massage
- Kräuter-Packung
- Kräuter Bad



## Messungen und Frequenzen



### Messungen

- Raumqualität
- Lebensqualität
- Bio-Scan
- Ernährungsanalyse
- EKG-Ausdauerstest

### *Wir kommen zu Ihnen und messen:*

... Ihre Raumqualität auf: Licht, Luft, Lautstärke, Wasser, Feinstaub und Elektromog-Strahlen.



### Frequenzen

- Healy Frequenz-Analyse
- Healy Frequenz-Behandlung

Für eine bessere Lebensqualität ermitteln wir mit unserem Healy Ihre Frequenzmuster, und mit unserem Bio-Scan ermitteln wir Ihre Vitalwerte, um frühzeitig entstehende Befindlichkeitsstörungen (Krankheiten) in Ihrem Körper zu vermeiden.

## *Motivation und Anleitung!*



### **Personal-Trainer**

- Einzeltraining
- Pärchentaining
- Gruppentraining
- Training nach Maß

*Wir machen Sie fit !*

*oder so ...*



### **Taping**

- Kinesio-Taping
- Sport-Taping

## Wir kommen zu Ihnen

### Schmerz- und Beschwerdefrei

Schmerzen und Beschwerden können unterschiedliche Ursachen haben. Wir gehen mit Ihnen auf eine Experimentier-Reise und finden gemeinsam die Ursache heraus.

Hier unsere ganzheitlichen Angebote:



### Elektronische äußerliche Reize

- Schallwellen
- Druckwellen
- Vibrationswellen
- Frequenzwellen
- Bio-Scan

***Reize für Ihr Wohlbefinden !***

### Manuelle äußerliche Reize

- Manuelle Behandlung nach Dorn
- Massagen › siehe Spezialmassagen
- Kältereize › siehe Kneipp-Anwendungen
- Packungen › siehe Natur und Thalasso-P.



### Die Balance finden!



### Innerer Ausgleich und Balance

- Ernährungsberatung
- Ernährungsumstellung
- Kräuter- und Gewürze
- Trinkverhalten
- Nahrungsergänzung



## **Schmerz- und Beschwerdefrei** **... in jedem Alter!**

### **Trainingsreize setzen**

- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Haltungskorrektur
- Sturzvermeidung
- Dehn- und Faszienübungen
- Balance- und Koordinationstraining
- Bewegliches Gedächtnistraining



### **Entspannungsmöglichkeiten**

- Entspannung nach Jacobsen
- Traumreise





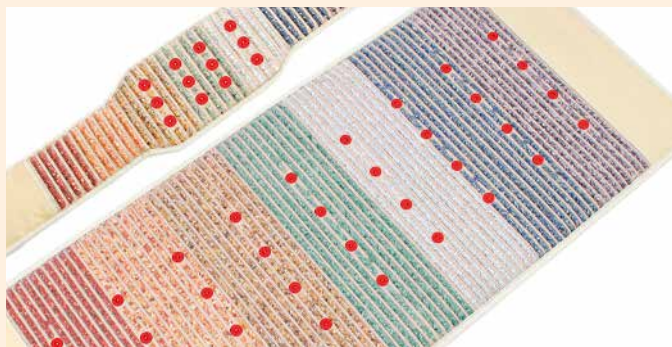


### Kristallmatte

Während Ihrer Behandlung können Sie die positive Wirkung einer Kristallmatte, gegen einen Aufpreis, erleben:

- Infrarot-Tiefenwärme
- Pulsierendes Magnetfeld
- Biophotonen-Licht
- Negative Ionen
- Schumann Resonanz
- Edelsteine
- 7 Chakren

Die ultimative Waffe gegen Entzündungen, Schmerzen, Stress und schlechten Schlaf.



## Beratung und Firmen-Service

*Gesund und fit ...  
wo Sie auch sind!*



### **Betriebliche Gesundheitsvorsorge**

- Büro- und Rückenmassagen am Arbeitsplatz
- Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik am Arbeitsplatz
- Trainingspläne für Ihre Mitarbeiter/innen
- Arbeitsplatz-Optimierung und Ergonomie
- Schulungen „Rundum gesund im Beruf“

### **Arbeitsschutz und Sicherheit**

- Beratung zu ASS und BGM
- Sicherheitsunterweisung
- Gefährdungsbeurteilung
- Arbeitsplatzbegehung

### Veranstaltungs-Service

- Messe- Massage- Service
- Gesundheitstage in Ihrer Firma
- Kongress- und Tagungs Service
- Sauna-Wellness-Tag
- Junggesellinnenabschiede
- Jubiläums- und Geburtstagsfeiern
- Mannschaftsbetreuung
- Dozententätigkeit

Weitere Infos und Angebote finden Sie:

[www.wellness-mobil-owl.de](http://www.wellness-mobil-owl.de)

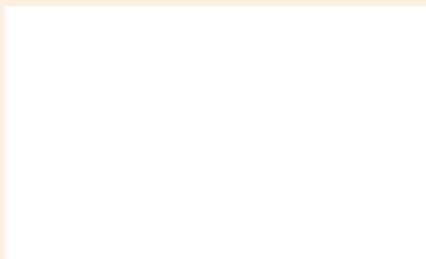
Ich freue mich auf Sie!

*Ihr Holger Helper*





wellness mobil  
rundum gesund in owl



## Kontakt

Holger Helper

fon: 0172. 5292350

fax: 0172. 5292350

sms: 0172. 5292350

mail: [info@holgerhelper.de](mailto:info@holgerhelper.de)

Fotos: Fotolia/stock.adobe.com, Kurland, Halfpap Design, Icons-8.com und Holger Helper.



[www.wellness-mobil-owl.de](http://www.wellness-mobil-owl.de)