

Ergänzend einer Behandlung zubuchbar:

Augenpads (mehr Leuchtkraft für einen strahlenden Augenblick)	15 €
Wimpern und Augenbrauen färben	20 €
Wimpern färben	12 €
Augenbrauen färben	10 €
Waxing Oberlippe	10 €
Waxing Oberlippe und Kinn	15 €
Handpeeling und -maske mit Handmassage	25 €
Lippenpeeling und -maske	15 €

Individuell zubuchbare Zeitpakete:

Angewandter Mix aus systematischen Entspannungstechniken für ein intensives Ruhe- und Wohlfühlerlebnis, sowie zur Gesundheitsförderung.

Progressive Muskelentspannung
Atemübungen
Achtsamkeit
Fantasiereisen
Meditation
Bodyscan

30 Minuten	30 €
45 Minuten	45 €

Weitere Behandlungsangebote unter www.kosmetik-entspannung.com

GESUNDHEITSKURSE

Progressive Muskelentspannung

Ein ausgewogenes Verhältnis von An- und Entspannung führt zu einer ausgeglichenen Energiebilanz und ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben. Dieser Wechsel entspricht dem Rhythmus des Lebens. Auf dieser Erkenntnis beruht dieses Entspannungsverfahren.

Einfache Übung - Großer Erfolg

Innerhalb eines Zeitraumes von 8 Wochen (90 Min./Woche) oder innerhalb eines kompakten Wochenendkurses werden die einzelnen Formen der PME in Kleingruppen erlernt. Die PME zeigt sich positiv Einfluss nehmend auf:

- *allgemeine Stresssymptome*
- *Verspannungen und Schmerzen*
- *Spannungskopfschmerzen*
- *innere Unruhe, Konzentrationsstörungen*
- *Schlafstörungen*
- *Ängste*
- *Bluthochdruck*
- *Magen- und Darmbeschwerden*
- *Tinnitus*

Die von mir angebotenen Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und werden somit durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Fragen zum Entspannungsverfahren, zu aktuellen Kursterminen, Kursorten, Anmeldungen, etc. beantworte ich gerne ganz unverbindlich.



Kostenlose Parkmöglichkeit vorhanden

Kosmetik & Entspannung

CHRISTINA PACHOLKE
AN DER GIESELAU 19
25767 ALBERSDORF
0175-852 20 67
INFO@KOSMETIK-ENTSPANNUNG.COM
WWW.KOSMETIK-ENTSPANNUNG.COM

[comfort zone]
conscious skin science

& SPIRIT
ALOE MIO

Kosmetik & Entspannung
CHRISTINA PACHOLKE

Glow up,
feel better,
look good.

Mehr als
nur Kosmetik...

Der heutige Lebensstil ist häufig geprägt von Schnelllebigkeit, vielfachen Herausforderungen und Stress. Aufgrund von Mehrfachbelastungen, ohne regenerative Aus- und Erholungszeiten, können wir leicht aus dem Gleichgewicht geraten. Um nachhaltig gesund, schön und vital bis ins hohe Alter zu sein, bedarf es eines aufmerksamen und achtsamen Umgangs mit Haut, Körper, Geist und Seele.

Die Haut dient als Spiegel unseres körperlichen und mentalen Wohlbefindens sowie unseres Lebensstils. Häufig konzentrieren wir uns allein um das äußere Erscheinungsbild der Haut, unser größtes Organ. Ein nachhaltig erholtes Hautbild kann jedoch nicht allein durch äußerliche Pflege erreicht werden. Wirkliche Schönheit zeigt sich durch ein ausbalanciertes Gleichgewicht. Schönheit, Gesundheit, Ausgeglichenheit und Vitalität entspringt einer inneren Balance.

In meiner Arbeit ist es mir wichtig, den Menschen ein Gefühl von Wertschätzung für sich selbst und den eigenen Körper entgegenzubringen. Ein Bewusstsein dafür zu schaffen, sich selbst etwas Gutes zu tun. Ich biete exklusive und effektive Behandlungskonzepte, um ein inneres Strahlen und eine äußere Schönheit zu einen, sowie Angebote zur Gesundheitsförderung.

Mit [comfort zone] habe ich eine Partnerfirma an meiner Seite, mit der sich meine Grundsätze gleichen. Alle Behandlungsangebote setzen nicht nur auf die reine Hautpflege. Eine achtsame Hinwendung zu sich selbst, gepaart mit dem Einsatz von natürlichen und spitzentechnologischen Wirkstoffen bieten eine ganzheitliche Pflegephilosophie für Haut, Körper, Geist und Seele.

Ich würde mich freuen, wenn wir einander in meinen Räumlichkeiten begegnen. Alles Liebe, viel Gesundheit und eine gute Zeit in der momentanen lauten Welt!



C. Pacholke

BEHANDLUNGSANGEBOTE

Individuelle Pflegebehandlung (90 Min.)

Eine wirkungsvolle und maßgeschneiderte Gesichtsbehandlung, abgestimmt auf den jeweiligen Hauttypen und Hautzustand.

- *Feuchtigkeitsspende Behandlung für trockene Haut*
- *Aufbauende Behandlung für reife Haut*
- *Beruhigende Behandlung für sensible Haut*
- *Reinigende Behandlung für ölige Haut*

Vorgespräch, Willkommensritual, Reinigung, Hautanalyse, Peeling, Ausreinigung, Augenbrauenkorrektur, Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage, Maske, Abschlusspflege

95 €

Gua Sha Gesichtsbehandlung (60 Min.)

Die Gua Sha Massage findet ihren Ursprung in der traditionellen chinesischen Medizin. Durch Schaben, mittels eines Gua Sha Steines wird die Durchblutung und die Lymphzirkulation angeregt, die Haut wird besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt, die Sichtbarkeit von Mimikfältchen wird verringert, der Teint wirkt frisch und rosig und Verspannungen werden gelockert.

Willkommensritual, Abreinigung, Enzympeeling, Aktivierung des Lymphsystems, Gua Sha Massage, Maske, Kopf- und Nackenmassage, Abschlusspflege

85 €

Entspannung pur (75 Min.)

Ein besonderes Behandlungserlebnis, bei der die Wirkung einer Massage und die gesundheitsfördernde Wirkung von Entspannungstechniken kombiniert wird und Körper, Geist und Seele zugleich berührt. Ankommen, den Kopf still wer-

den lassen, körperliche Anspannungen verringern, achtsam sein und Zufriedenheit im Hier und Jetzt verspüren.

Willkommensritual, lockernde Kopf-, Nacken- und Schultermassage, Tiefenentspannung durch individuell angewandte Entspannungsverfahren, wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Meditation, etc.

80 €

Garshan- Körpermassage mit anschließender Aromaölmassage

(75 Min.)

Die Garshan Massage ist eine ayurvedische Trockenmassage mit einem Handschuh aus Rohseide, welches das Gewebe stimuliert, das Hautbild verfeinert und die Haut seidig weich werden lässt. Die Aromaölmassage wirkt ausgleichend, entspannend und beeinflusst ein ganzheitliches Wohlfühl.

Willkommensritual, Garshan-Massage, Körpermassage mit einer individuellen Auswahl eines hochwertigen Öls, welches aus antiken Kulturen des Orients, Arabien, Indien oder dem Mittelmeerraum entstammt

85 €

ZEIT ZU ZWEIT-Bauchgeflüster (100 Min.)

Ein wohligh und innig verbindender Auszeit-Moment für Mutter und Kind! Für alle werdenden Mamas bis zur 24. SSW!

Willkommensritual, Reinigung, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage, Maske, geführte Entspannungsreise, Abschlusspflege

110 €