



# Mama Spa & Kurse

## Lassen Sie Ihren Körper verwöhnen - damit Ihr Baby Lust hat darin zu wohnen.

Gerade in der Zeit der Schwangerschaft benötigt der Körper doppelt Energie um sich selbst und das Baby zu versorgen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie auf sich achten und in den schönen und aufregenden Monaten sich und Ihrem Baby regelmäßig etwas Gutes tun.



### Schwangerenmassage „In fröhlicher Erwartung“

Diese Wohlfühlanwendung lindert Schwangerschaftsbeschwerden und entspannt Mama und Baby gleichermaßen.

Dauer: 60 Min. 75 €

### Mami Glück

Sanfte Massageanwendung, die Verspannungen löst, Dehnungsstreifen vorbeugt und schwere Füße wieder leicht macht.

Dauer: 90 Min. 105 €

### Familienglück

Als junge Eltern freut man sich über entspannende Momente. Aber, was wenn kein Babysitter greifbar ist? Gerne reserviere ich das Studio exklusiv nur für Sie. Die Empfangslounge wird zur Spielwiese für Ihr Kind. Sie genießen nacheinander eine tiefenentspannende Aromaölmassage - somit bleibt immer ein Elternteil beim Kind. Genießen Sie ungestört und in einem entspannten Ambiente Ihr Familienglück.

Dauer: 90 Min. 120 €

### Mama Ritual „Bald Mama“

**Besondere Umstände verdienen eben besondere Achtsamkeit.**

Vorgespräch zu Ihren Bedürfnissen und Wünsche bei einer Tasse Schwangerentee  
Entspannendes Fußbad gegen schwere Füße  
Tiefenentspannende und schmerzlindernde Massage  
Wärmepackung für den Rücken  
Ruhezeit mit Obstsnack und Getränk

Dauer: 120 Min. 145 €

Schwangerenkurse, Rückenkurse, Gesundheitstraining u.v.m. - Sprechen Sie mich an.