

# PREISLISTE

## Wellnessmassagen und Wellnessrituale

2022 / 2023



WELLNESSMASSAGEN  
STEFANIE DIETRICH

www.Massage-Feelgood.de  
Tel.: 02985 - 97 99 892



*Einfach mal die Seele  
baumeln lassen!*

### KLASSISCHE MASSAGE

Zur Steigerung Ihres Wohlbefindens & zur Lockerung Ihrer Muskulatur.

<b>Teilkörper</b>	ca. 25 Min.	<b>34,50 €</b>
mit Moorpackung (Rücken)	ca. 45 Min.	<b>49,50 €</b>
mit Heupackung (Rücken)	ca. 45 Min.	<b>49,50 €</b>
<b>Ganzkörper</b>	ca. 55 Min.	<b>67,50 €</b>

### SPORTMASSAGE

Wenn es etwas kräftiger sein soll. Besonders beliebt zum Aufwärmen der Muskulatur vor und zur Muskelentspannung nach dem Sport.

<b>Teilkörper</b>	ca. 25 Min.	<b>34,50 €</b>
mit Moorpackung (Rücken)	ca. 45 Min.	<b>49,50 €</b>
mit Heupackung (Rücken)	ca. 45 Min.	<b>49,50 €</b>
<b>Ganzkörper</b>	ca. 55 Min.	<b>67,50 €</b>

### BREUSSMASSAGE

Durch gezielte Massagegriffe wird Ihre Wirbelsäule sanft gestreckt und Ihre Bandscheiben entlastet und genährt. Die Wirkung wird durch das traditionell verwendete Rotöl (aus den Blüten des Johanniskrauts) nachhaltig gestärkt. Zum Abschluss wird ein Seidenpapier aufgelegt, damit das Rotöl noch intensiver in das Gewebe einziehen kann.

<b>Rücken</b>	ca. 30 Min.*	<b>49,00 €</b>
---------------	--------------	----------------

### GESICHTS-, KOPF- & DEKOLLETÈMASSAGE

Die Augen schließen und den Alltagsstress vergessen.

<b>Klassisch</b>	ca. 20 Min.	<b>33,50 €</b>
mit einem BIO-Aromaöl	ca. 20 Min.	<b>38,00 €</b>

<b>Luxusmassage mit „Goldöl“</b> enthält echtes Blattgold mit Amethysten	ca. 25 Min.*	<b>47,00 €</b>
---	--------------	----------------



### REFLEXZONENMASSAGE (FUß)

Unsere Füße sind Abbild unseren gesamten Körpers. Über bestimmte Reflexpunkte können, mittels dieser traditionellen Massage, Organe, Körperbereiche und -abläufe über die Füße positiv beeinflusst und wieder harmonisiert werden.

<b>Reflexzonenmassage am Fuß</b>	ca. 55 Min.*	<b>96,00 €</b>
mit basischem Fußbad (Anregung der Säure-Ausscheidung)	ca. 75 Min.*	<b>123,50 €</b>

### DETOXMASSAGE

Mit der Verwendung von „MeineBase®“ (Dr. Jentschura)-Basensalz in Kombination mit ozoniertem Olivenöl erfährt Ihre Haut einen sanften Peelingeffekt. Außerdem werden die Säureausscheidung über Ihre Haut, sowie ihr gesamter Hautstoffwechsel angeregt. Durch das „extra mehr an Sauerstoff“ werden Ihre Zellen mit Sauerstoff angereichert, was einer erneuten „Schlackenbildung“ vorbeugen kann. Wärme intensiviert den Effekt dieser Massageform zusätzlich.

<b>Teilkörper</b>	ca. 35 Min.*	<b>58,00 €</b>
<b>Ganzkörper</b>	ca. 60 Min.*	<b>110,00 €</b>

### RITUALZEIT FÜR IHREN KÖRPERTEMPEL

Ihr Körper ist ihr wichtigstes Werkzeug im Leben - oft schenken wir unserem Körper leider erst dann die Aufmerksamkeit die er verdient, wenn er nicht mehr so funktioniert, wie wir es bis dahin gewohnt waren. Behandeln Sie deshalb ihren Körper täglich als das Heiligtum, was er ist - als ihren Körpertempel! Vielleicht mit einem der folgenden Wellness-Rituale:

### RITUAL „WALD UND WIESE“

Zu Beginn erfährt Ihr Rücken ein sanftes Seidenhandschuh-peeling um lose Hautschüppchen zu lösen und Ihre Haut auf die kommenden Anwendungen vorzubereiten. Danach entspannen Sie unter einer Rücken-Heupackung. Die feuchte Wärme wirkt immunmodulierend und wohltuend auf Ihre Muskulatur und auf ihre Seele. Bei diesem Ritual wird Ihr Rücken zum Abschluss mit einer Aromamassage aus den BIO-Aromaölen „Waldatem“ verwöhnt.

<b>Ritual „Wald &amp; Wiese“</b> für den Rücken	ca. 60 Min.*	<b>65,00 €</b>
--	--------------	----------------

## ENTSCHLEUNIGENDES OHRKERZEN-RITUAL

Entschleunigung und Regeneration zuerst durch eine Ohrmassage, anschließend durch das gleichmäßige Abbrennen von speziell hergestellten Ohrkerzen. Durch den entstehenden Unterdruck werden Ihre Ohren sanft gereinigt & der Druck im Nasen-Rachenraum ausgeglichen. Eine anschließende Lymphmassage Ihres Gesichts- und Kopfbereiches unterstützt den Abtransport von Schlacken und wirkt sanft stärkend auf Ihr Immunsystem.

**Ohrkerzen-Ritual** ca. 55 Min. **85,00 €**

## KELTISCHES STEINKRAFT-RITUAL

Fließende Massagegriffe mit warmen Basaltsteinen bringen Ihren Körper in einen Zustand der Tiefenentspannung und lockern gleichzeitig Ihre Muskulatur. Zum zeremoniellen Abschluss werden die warmen Kraftsteine gezielt auf Energiepunkte aufgelegt - bestehende Energieblockaden werden gelöst und Ihr Körper mit neuer Energie belebt.

**Rücken** ca. 30 Min. **58,00 €**  
**Ganzkörper** ca. 60 Min. **85,00 €**

## KERZENRITUAL

Der Raum ist in sanftes Licht getaucht und in einen herzöffnenden Duft gehüllt. Ein einzigartiges Gefühl, wenn das wohlige, warme Wachs auf ihre Haut trifft! Gleichsam wohlthuend als auch entspannend wirkt dieses besondere Ritual, sowohl auf Ihre Muskulatur, als auch auf Ihre Seele.

**Rücken** ca. 30 Min.\* **47,50 €**  
**Ganzkörper** ca. 60 Min.\* **82,50 €**

## FUßBADERITUAL

Das Ritual für samtweich-gepflegte Füße. Zuerst erwartet sie ein wunderbar duftendes Fußbad mit echten Edelsteinen. Anschließend werden ihre Füße mit einer Fuß-Vließmaske verwöhnt. Zum Abschluss erwartet Sie noch eine harmonisierende Chakra-Fußmassage.

**Fußbaderitual** ca. 60 Min.\* **65,00 €**

## WELT DER DÜFTE

Eine Massage mit Düften zu untermalen hebt diese auf ein neues Level. So kann ein Duft die Wirkung der Massage bedeutsam mitkreieren. Es können Bilder in Ihrem Kopf entstehen oder auch Ihre Stimmung verändert werden. Düfte können aktivieren oder entspannen, beruhigen oder aufmerksamer machen. Wählen Sie Ihren Lieblingsduft!



## AROMAÖLMASSAGE

Sanfte, fließende Massagegriffe gepaart mit himmlischen Düften lässt Sie Körper und Seele entspannen. Während dieser Massage kommen die hochwertigen BIO-Aromaöle der Firma „Glücksgriffe“ zur Anwendung. Wählen Sie vor Ort Ihren Favoriten!

**Rücken** ca. 30 Min.\* **39,00 €**  
**Ganzkörper** ca. 60 Min.\* **73,00 €**



## TONKA- AROMAÖLMASSAGE

Die einzigartige Duftkreation aus Zimt und Vanille kennzeichnet den sinnlichen Duft der Tonkabohne. Bei der Massage bewirkt dieser Duft u.a. die vermehrte Ausschüttung von Oxytoxin - dem „Kuschelhormon“. Sie werden umhüllt von Gefühlen der Geborgenheit und wohliger Sanftheit.

**Rücken** ca. 30 Min.\* **44,00 €**  
**Ganzkörper** ca. 60 Min.\* **82,00 €**

## BINDEWEGBSUNTERSTÜTZUNG

Unser Bindegewebe ist einerseits die „Mülldeponie“ unseres Körpers (hier wird einiges eingelagert, was der Körper nicht ausscheiden kann), andererseits soll es flexibel bleiben ohne zu reißen (z.B. bei Körperkonturveränderungen durch Wachstum, Diäten, Schwangerschaft). Unterstützen Sie ihr Bindegewebe regelmäßig bei der Ausleitung der „Schlackenstoffe“ und halten Sie es geschmeidig und flexibel, z.B. durch eine der folgenden Massagen:

## TRADITIONELLE SCHRÖPFKOPFMASSAGE

Ein sanfter Unterdruck wird auf das darunter liegende Gewebe ausgelöst. Verklebungen zwischen Haut, Muskulatur & Bindegewebe werden sanft gelöst, Ihr Stoffwechsel angeregt und Ihre Durchblutung gefördert.

**Rücken** ca. 25 Min.\* **39,00 €**  
**Bauch, Gesäß und Oberschenkel** ca. 35 Min.\* **55,50 €**

## BINDEGEWEBSMASSAGE

Zu Beginn wird Ihre Haut mittels einer Schröpfmassage mit Wacholder-Ingweröl durchwärmt und Ihr Stoffwechsel sanft angeregt. Danach wird Ihr Bindegewebe mit speziellen Griffen gedehnt und leicht gereizt. Zum Abschluss wird Ihre Haut mit Rosenhydrolat gekühlt & beruhigt.

**Rücken** ca. 45 Min.\* **74,00 €**  
**Bauch, Gesäß & Oberschenkel** ca. 60 Min.\* **100,00 €**

## TIBETISCHE-HONIGMASSAGE

Bei dieser Massage werden zuerst lose Hautschüppchen mit einer Seidenhandschuhmassage entfernt. Danach wird Ihre Haut mit einer Buttermilch-Honigmischung verwöhnt. Diese traditionell tibetische Massagetechnik bewirkt, dass abgelagerte Schlackenstoffe sich so lösen können und die Hautausscheidung angeregt wird. Zum Abschluss wird Ihre Haut mit feuchtwarmen Kompressen sanft abgerieben - ihr Körper kann sich durch die Wärme entspannen, die Massagewirkung wird deutlich verlängert und Ihre Haut erfährt eine abschließende Reinigung von Honig-Buttermilch-Resten.

**Rücken** ca. 45 Min.\* **76,00 €**  
**Ganzkörper** ca. 70 Min.\* **115,00 €**

**Ich verwendete ausschließlich hochwertige Öl ohne Silikone oder künstliche Beistoffe, möglichst in BIO-Qualität!**

\* inkl. 5 Min. Nachruhezeit



## Den weiblichen Körpertempel pflegen & verwöhnen

Immer mehr Frauen entdecken ihre Weiblichkeit heute noch einmal neu. Alte Muster dürfen aufbrechen und der Schoßraum als uraltes Kraftzentrum gewinnt wieder an Bedeutung. Durch seine Heilung können wir Frauen wieder in unsere Schöpfungskraft, in unsere Urkraft & in unsere Selbstliebe zurückfinden.

### YONI-STEAMING

Schon seit alters her haben heilkundige Frauen und Schamanen auf der ganzen Welt ihr Wissen über heilkräftige Kräuter in Verbindung mit Dämpfen angewendet. Ein Dampfbad für den Unterleib aus individuell gemischten Heilkräutern gepaart mit reinen ätherischen Ölen findet heute als „Yoni-Steaming“ immer mehr Anhängerinnen.

#### Traditionelle Unterstützung in folgenden Bereichen:

- ~ Besondere Art der Regeneration und Entspannung
- ~ Beckenbodenmuskulaturentspannung & -lockerung
- ~ Verbesserte Durchblutung des kleinen Beckens
- ~ Begünstigung einer Gebärmutterreinigung (kann sie von alten Rückständen befreien)
- ~ Verbesserung des eigenen Körpergefühls
- ~ Gibt ein Gefühl der Reinheit, Frische & Straffheit

<b>Yoni-Steaming</b>	ca. 45 Min.	<b>79,50 €</b>
(mit Vorgespräch & individueller Kräutermischung)		
<b>mit begleitendem Fußbad</b>	ca. 45 Min.	<b>84,50 €</b>

#### Wellnessritual für Ihr weibliches Zentrum

Yoni-Steaming (wie oben) mit begleitendem Fußbad   Fußmaske   ca. 15 Min. Aroma-Bauchmassage zum Loslassen & Entspannen (inkl. ca. 5 Min. zum Nachspüren)	ca. 70 Min.	<b>110,00 €</b>
---	-------------	-----------------

#### Gerne unterstütze ich Sie therapeutisch bei ...

- ~ den unterschiedlichsten Frauenbeschwerden im Blasen, Vaginal- & Gebärmutterbereich
- ~ Menstruationsproblemen und / oder -unregelmäßigkeiten
- ~ PCO, Myomen & Zysten, Endometriose
- ~ Wechseljahrsbeschwerden
- ~ Ihrem Kinderwunsch

**Neuaufnahme**  
ca. 2 Std. **196,00 €**

Sie werden beim Yoni-Steaming die gesamte Behandlungszeit abgedeckt sein. Beim Womb-Healing® bzw. Womb-Blessing® sind Sie komplett bekleidet. Es finden keine Intimberührungen statt.

## Energetische Frauen-Heilarbeit nach Miranda Gray



### WOMB-BLESSING®

Jedes Womb-Blessing® hilft Frauen (mit oder ohne Gebärmutter oder Zyklus) in Selbstannahme, Selbstliebe & Selbstermächtigung zu wachsen, die Schönheit ihrer individuellen & authentischen Weiblichkeit zu leben und den Auftrag ihrer Seele in die Welt zu bringen. Blockierte / schlafende Aspekte Ihrer vier weiblichen Archetypen werden erweckt. Muster und Blockaden (welche in ihrem Zyklus liegen) werden mit jedem Womb-Blessing® mehr ins Gleichgewicht gebracht, um Liebe, Harmonie und Selbstermächtigung in ihre zyklische Natur zu bringen.

<b>Womb-Blessing®</b>	ca. 1,5 Std.	<b>150,00 €</b>
mit gemeinsamen Meditationen, Zeit zum Nachspüren und Unterlagen für Ihre anschließende Integrationszeit <sup>1)</sup>		
<b>mit Womb-Healing®</b>	ca. 2 Std.	<b>197,00 €</b>

<sup>1)</sup> Integrationszeit = nach einem Womb-Blessing® benötigen die empfangenen Energien 1 Zyklus bzw. 4 Wochen um sich vollständig in Ihnen zu integrieren.



### WOMB-HEALING® (FEMALE SOUL HEALING)

Das Womb-Healing® dient der Stabilisierung und Harmonisierung des Weiblichen und ist ein unterstützender Weg zur ursprünglichen und authentischen Weiblichkeit. Im Womb-Healing® werden Ihre vier Archetypen aktiviert und ausgeglichen, sowie Blockaden von bereits erwachten Archetypen sanft gelöst. Weiterhin wird der Energiefluss zwischen Ihren drei Haupt-Energiezentren (Kopf, Herz, Schoßraum) harmonisiert.

#### Besonders geeignet für Frauen, welche ...

- ~ noch nicht bereit für das Womb-Blessing® sind
- ~ gerade ein Womb-Blessing® erhalten haben, um die Energien besser zu integrieren
- ~ ihre 1. Menstruation erst vor Kurzem empfangen haben

<b>Womb-Healing®</b>	ca. 75 Min.	<b>125,00 €</b>
mit Vorbereitung, Einstimmung und Zeit zum Nachspüren		

Lebe deine authentische Weiblichkeit  
[www.FrauenKraftRaum.de](http://www.FrauenKraftRaum.de)

## Sie leiden unter akuten oder chronischen Schmerzen?

... wie z.B. Schmerzen im Nacken- und / oder Rückenbereich | ISG-Problemen | Ischialgien | Schulter-, Arm oder Handschmerzen | Gelenkschmerzen | Wirbelblockaden | Wirbelstenosen Bandscheibenproblemen | Hexenschuss | ...

Dann vereinbaren Sie einen Termin für eine

### THERAPEUTISCHE MASSAGE

Je nach Beschwerdebild verwende ich unterschiedliche manuelle Techniken u.a. aus der Osteopathie, der Triggerpunkttherapie, der sanften Chiropraktik, der Faszientherapie oder auch der Dornmethode. Mit alten überlieferten Massagegriffen wird die tiefe Wirkung weiterhin verstärkt. Kombiniert werden diese Techniken und Griffe je nach Bedarf z.B. mit Schröpfgläsern, Gua Sha, Wärmetherapie, Magnetfeldtherapie oder auch Injektionen.

### Sie kommen zum Ersten Mal zu mir?

Zu Beginn erfolgt ein kurzes Gespräch (ca. 15-30 Min.), in welchem ich mir ein Bild ihrer Beschwerden machen kann. Danach starte ich sogleich mit Ihrer individuellen Therapie.

#### Honorar

<b>Ersttermin</b>	akute Schmerzen bis <b>90 Min</b> - <b>147,00 €</b>
<b>Folgetermin</b>	akute Schmerzen bis <b>30 Min.</b> - <b>49,00 €</b> bis <b>45 Min.</b> - <b>73,50 €</b> bis <b>60 Min.</b> - <b>98,00 €</b>

Hinweis: Eventuelle Beratungszeiten sind in den Zeitangaben bereits enthalten. Verbrauchsmaterial (wie z.B. Tape, Nadeln, Moxa) wird zusätzlich berechnet. Weitere Leistungen entnehmen Sie bitte der aktuellen Honorarliste.

### Sie besitzen eine Privat - oder Zusatzversicherung?

Gerne stelle ich ihnen eine Rechnung gemäß bzw. analog GebüH aus, welche Sie bei ihrer Krankenversicherung einreichen können.

(Eine Übernahme des gesamten Honorars kann nicht gewährleistet werden! Ein Tipp: Überprüfen Sie am Besten vor Behandlungsbeginn ihren Versicherungsvertrag ob überhaupt und falls ja, in welchem Umfang Heilpraktikerleistungen übernommen werden, außerdem welche Voraussetzungen für eine Kostenübernahme erfüllt sein müssen.)

Unter der Leitung von  
Stefanie Dietrich:



**Naturheilpraxis**

Stefanie Dietrich

Heilpraktikerin & Entspannungstrainerin



WELLNESSMASSAGEN



FITNESS & ENTSPANNUNG



Stefanie Dietrich

Ruhrstraße 19

59955 Winterberg

Telefon: 02985 - 97 99 892

Fax: 02985 - 97 99 893

Handy: 0152 - 52 49 49 30

E-Mail: kontakt@naturheilpraxis-niedersfeld.de

[www.Naturheilpraxis-Niedersfeld.de](http://www.Naturheilpraxis-Niedersfeld.de)

[www.Massage-Feelgood.de](http://www.Massage-Feelgood.de)

[www.FrauenKraftRaum.de](http://www.FrauenKraftRaum.de)

Mehr Informationen  
und Onlinebuchungen unter:

[www.Massage-Feelgood.de](http://www.Massage-Feelgood.de)

[www.Naturheilpraxis-Niedersfeld.de](http://www.Naturheilpraxis-Niedersfeld.de)

Ich freue mich auf Sie

Von Herz zu Herz

*Stefanie Dietrich*

*NaturaSalus*

Schule für Naturheilkunde  
& Ethnomedizin

*Frauen.Kraft.Raum*

Schule für gelebte Weiblichkeit

~ [www.FrauenKraftRaum.de](http://www.FrauenKraftRaum.de) ~