

Wellness  
Schönheit  
Sport  
Gesundheit



Jasmine Mikrisch

[www.gesundheitspraxis-tes.at](http://www.gesundheitspraxis-tes.at)



► **JASMINE MÜKISCH**  
Dipl. Gesundheitsberaterin  
Dipl. Trager-Praktikerin

M: +43 (0) 676 / 783 09 04  
E: [office@gesundheitspraxis-tes.at](mailto:office@gesundheitspraxis-tes.at)  
[www.gesundheitspraxis-tes.at](http://www.gesundheitspraxis-tes.at)

### ► MEIN BEWUSSTSEIN

für ein glückliches und gesundes Leben im Einklang mit der Natur erlangte ich vor vielen Jahren selbst. Der Zusammenhang zwischen Körper, Geist & Seele war dabei eine wichtige Erkenntnis. Meine eigene Erfahrung, Liebe zur Natur, laufende Aus- und Fortbildungen und feines Gespür im Umgang mit Menschen, machen es mir möglich, Sie genau dort abzuholen, wo Sie es benötigen.

- › Unterstützung bei körperlichen und seelischen Entwicklungsprozessen
- › Wiederfinden der eigenen Lebendigkeit und Lebensfreude
- › Körper, Geist und Seele in Einklang bringen



### ► MEINE METHODEN

bereiten Ihnen physisches und psychisches Wohlbefinden.

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es wichtig, einfach einmal stehen zu bleiben, kurz inne zu halten und sich selbst wieder wahrzunehmen. Egal für welche Package Sie sich entscheiden, Sie werden ein neues Körpergefühl und -bewusstsein erlangen, mit dem Sie wieder stabil und glücklich Ihren Alltag bewältigen.

- › Körperarbeit nach Dr. Trager
- › Wirbelsäulenregulation sowie Training
- › Gesundheits- und Sporttraining
- › Schönheitsanwendung für Gesicht und Körper
- › Gesundheitsberatung nach Dr. M. O. Bruker

### ► MEINE AUSBILDUNGEN

- › Ausbildung zur ärztlich geprüften Gesundheitsberaterin nach GGB Ausbildung
- › Trager Praktikerin (Tragerverein Österreich)
- › Ausbildung Kinesiologie (Touch for Health I-IV)
- › Ausbildung Fußreflexzonenmassage
- › Ausbildung Lomi Lomi Nui Praktiker
- › Instructor für Nordic Walking

Über mich

## KÖRPERANWENDUNGEN

für Wellness, Gesundheit & Regeneration

### ► GANZKÖRPER nach Dr. Trager mit ätherischen Ölen

Die Wellnessanwendung löst Energieblockaden und unterstützt die Selbstheilungskräfte. Tiefe Entspannung für die Muskulatur und das Nervensystem. Steigert das physische und emotionale Wohlbefinden. Die Anwendung unterstützt die Selbstheilungskräfte. Ideal zur Burnout-Vorbeugung, gegen Schlafstörungen, Erschöpfungszustände und vieles mehr.

60 Minuten € 110,-

### ► KÖRPERARBEIT nach Dr. Trager zur Tiefenentspannung

Sanfte Wellenbewegungen über die Muskulatur machen Körper und Geist freier und lösen Verspannungen nachhaltig. Das Ergebnis ist ein wohltuendes Gefühl der Harmonisierung, des Loslassens, der Lebensfreude und der Lebendigkeit. Sie fühlen sich nach der Behandlung insgesamt wacher, klarer und wieder im Gleichgewicht.

45 Minuten € 85,-

### ► REFLEXZONEN-AKTIVIERUNG nach Dr. Trager mit ätherischen Ölen

Bei dieser Anwendung werden drucksensible Punkte an den Fußsohlen stimuliert und so wird die Energie in den jeweiligen Organen in Balance gebracht.

30 Minuten € 55,-

### ► TEILKÖRPER für Nacken & Rücken – mit ätherischen Ölen

Der Nacken ist die Schleuse für alle Körperfunktionen. Diese Anwendung verbessert den Lymphfluss, löst Stauungen auf, stärkt das Immunsystem und harmonisiert das vegetative Nervensystem.

30 Minuten € 55,-



Körper Anwendungen

## ► GESICHTSANWENDUNG „CLEOPATRA“

Die Gesichtsanwendung „Cleopatra“ ist eine einzigartige, nachhaltige Cosmetic. Speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt für Gesicht, Hals und Dekolleté. Hochwirksame Pflanzenkomplexe glätten Linien und straffen Fältchen. Weitere Effekte sind ein wunderbares Hautgefühl sowie eine verjüngend strahlende Haut.

- › Intensive Tiefenreinigung
- › Sanftes Peeling
- › Intensivserum / Aromaöle
- › Manuelle Tiefenentspannung für Gesicht, Dekolleté und Nacken
- › Individuell abgestimmte Maske
- › Abschlusspflege

### Detox-Wirkung:

- › Entschlackung der Haut – Giftstoffe werden abtransportiert

### Feuchtigkeit / Wirkung:

- › Gewebestraffung und Elastizität, Äderchen sind weniger sichtbar
- › Aktivierung sowie Regeneration der Zellen

### Anti-Aging-Effekt:

- › Straffender Soforteffekt
- › Stärkt das Bindegewebe
- › Stimuliert die Zellerneuerung
- › Elastizität sowie Spannkraft sorgen für sofortigen Glättungseffekt

50 Minuten € 95,-

## ► KÖRPERPACKUNG „LUXUS PUR“

Mit kreisenden Bewegungen wird die Packung auf die Haut aufgetragen. Sie gibt ihr Elastizität und macht sie weich und geschmeidig. Geeignet für den ganzen Körper, für jeden Hauttyp.

- › Kräftigt, festigt und stärkt das Bindegewebe und stabilisiert den Feuchtigkeitshaushalt der Haut

45 Minuten € 75,-



## ► PERFEKTE MÄNNERHAUT & Tiefenentspannung

Eine Anwendung, die speziell auf die Bedürfnisse der Haut von Männern abgestimmt ist. Diese Behandlung wirkt klärend, heilend und straffend.

### Anwendung:

- › Reinigung
- › sanftes Enzympeeling /Tiefenreinigung
- › manuelle Tiefenentspannung für Gesicht und Nacken
- › hautspezifische Maske
- › Serum für natürliche Kollagen- und Hyaluronsäurebildung
- › Abschlusspflege

### Detox-Wirkung:

- › Entschlackung der Haut – Giftstoffe werden abtransportiert, das Gewebe wird gestrafft, die Haut erhält mehr Elastizität und Äderchen sind weniger sichtbar.

45 Minuten € 85,-

## ► SALZ-ÖL KÖRPERPEELING (Basenwickel) entchlackend

Ein sanftes Körper-Peeling befreit die Haut von abgestorbenen Hautschuppen und regt die Durchblutung an. Die Anwendung dient auch zur Entwässerung und Entgiftung und schwemmt Schlackenstoffe aus. Bei gleichzeitiger kosmetischer Wirkung ist die Haut geschmeidig und weich wie Seide. Ein verfeinertes Hautbild ist das Ergebnis.

- › Entspannend – Lavendel und Wild-Rose mit Jojobaöl und Honig pflegt und verwöhnt ihre Haut. Der feine Rosenduft verwöhnt die Seele
- › Aktivierend und regenerierend – Die Limone mit ihrem erfrischenden, anregenden Duft, dient zur Verbesserung von Cellulite

45 Minuten € 85,-

Schönheits Anwendungen für SIE & IHN

## ▶ MENTALE GYMNASTIK

Tiefenentspannung durch sanfte Bewegung

Die mentale Gymnastik wirkt direkt auf das Nervensystem und löst einen Zustand der Tiefenentspannung aus, denn Entspannung beginnt im Kopf! Diese mühelosen Bewegungen können jederzeit in den Alltag integriert werden.

40 Minuten € 35,-

## ▶ NORDIC WALKING

am Wolfgangsee

Sie werden nach dem Training total entspannt und gleichzeitig gestärkt sein! Das „Nordicsports“-Training ermöglicht es, den Körper so richtig in Schwung zu bringen.

60 Minuten/Gruppenpreis € 20,- pro Person

## ▶ WIRBELSÄULEN-TRAINING

Regulation

Einfache und effektive Selbsthilfeübungen zur Unterstützung der Wirbelsäulen-Regulation. Ziel der regelmäßigen Übungen ist es, Blockaden und Fehlstellungen nachhaltig zu beseitigen, die Rückenmuskulatur zu stärken und aufzubauen.

30 Minuten € 30,-



## ▶ GESUNDHEITSBERATUNG

nach Dr. M.O. Bruker

Bewusste Ernährung ist DIE Basis für gute Gesundheit. Unser Alltag ist oft voller Stress und lässt kaum Zeit für gesunde Ernährung.

Angebot:

- › Persönliches Beratungsgespräch (Einzelberatung)
- › Einführungsgespräch – Naturnahe Ernährung
- › Blutgruppenanalyse
- › Vitalfrühstück
- › Individueller Ernährungsplan  
(in Kombination mit der Blutgruppenanalyse besonders wirkungsvoll)

Beratungsgespräch inkl. Vorbereitung € 110,-

# Sport & Gesundheit

► **RELAXINGPACKAGE**

Entspannungspaket – Genuss & Erholung

- › Körperarbeit nach Dr. Trager zur Tiefenentspannung (Details S. 4)
- › Körperpackung "Luxus Pur" (Details S. 6)

Dieses Paket ist etwas Außergewöhnliches und Entspannung pur! Die sanften Berührungen nach Dr. Trager öffnen auf einzigartige Weise die tiefe Gesichts- und Nackenmuskulatur. Das Ergebnis ist eine schöne Ausstrahlung, Sie kommen wieder in Ihre Mitte und ein Gefühl von Ruhe stellt sich ein.

80 Minuten € 150,-

► **SCHÖNHEITSPACKAGE**

- › Körperarbeit nach Dr. Trager zur Tiefenentspannung (Details S. 4)
- › Gesichtsanwendung „Cleopatra“ (Details S. 6)
- › Salz-Öl Körperpeeling (entschlackend & regenerierend, Details S. 7)

Die Körperanwendung von Dr. Trager sorgt für tiefgreifende Entspannung. Die Gesichtsanwendung „Cleopatra“ bringt Ihr Gesicht auf natürliche Weise von innen zum Strahlen. Die Körperpackung mit hautstraffenden Produkten macht Ihre Haut seidenweich und geschmeidig.

135 Minuten € 240,-

► **LUXUSPACKAGE**

Bodyaufbauprogramm – für ein neues Körpergefühl

- › Ganzkörper Anwendung inkl. Reflexzonenaktivierung (Details S. 4-5)
- › Gesichtsanwendung „Cleopatra“ (Details S. 6)
- › Körperpackung (Gewebebestraffung und Elastizität, Details S. 6)

Ihr Körper kann mittels dieser Behandlungskombination auf allen Ebenen loslassen. Ihr Gesicht entspannt sich und Ihre Haut wird geschmeidig und weich. Sie werden sich rundum erneuert fühlen und gestärkt in den Tag gehen.

150 Minuten € 265,-



► **GESUNDHEITSPACKAGE**

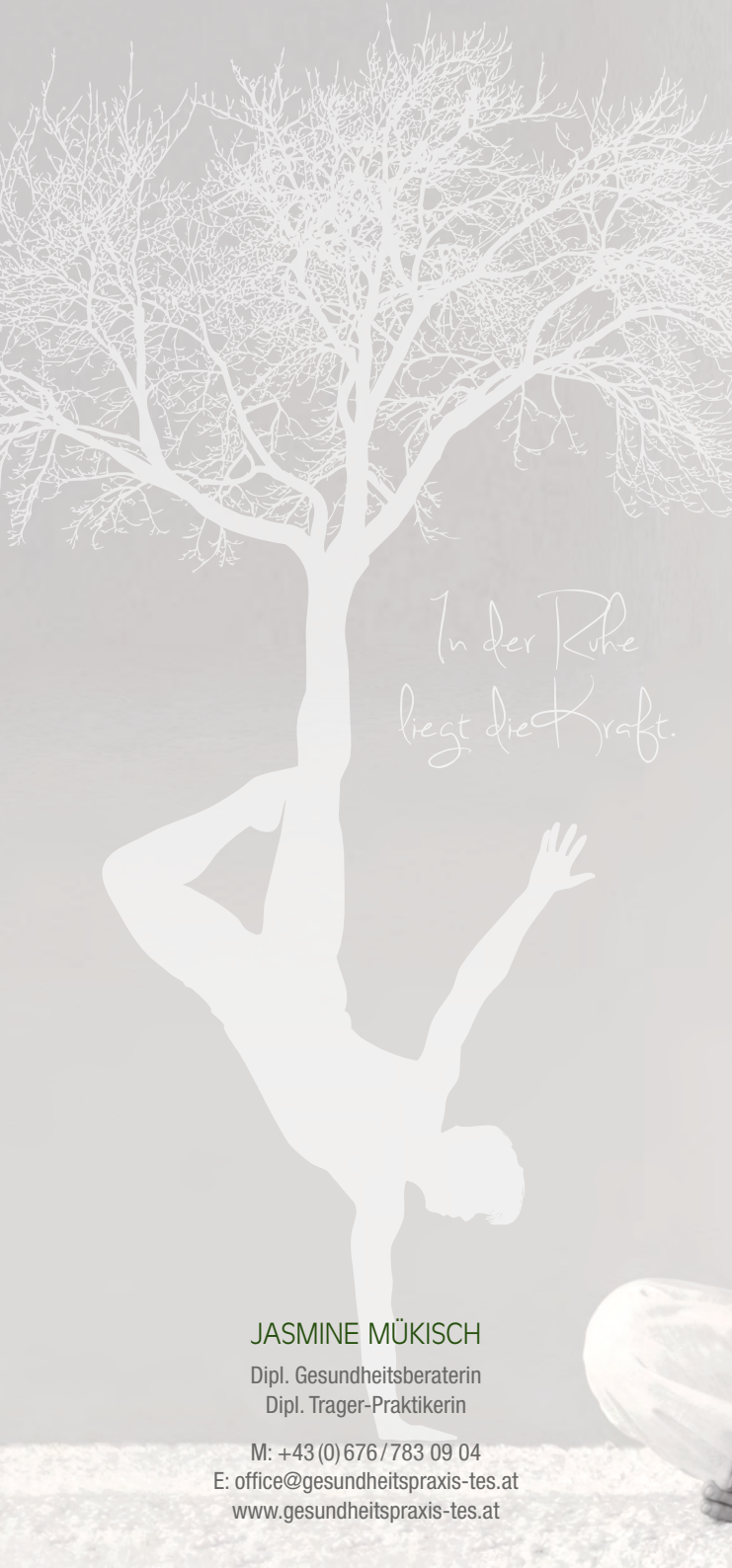
- › Gesundheitsberatung – persönlich & individuell (Details S. 9)
- › Reflexzonenaktivierung (Details S. 5)
- › Salz-Öl-Körperpeeling (entschlackend & regenerierend, Details S. 7)

Mit der vitalstoffreichen Vollwertkost nach Dr. M.O. Bruker (unter Berücksichtigung der Blutgruppe) lässt sich auf natürlichem Weg innere Balance für den Körper erreichen. Wenn Sie ihrem Körper die optimalen Nährstoffe zuführen, wirkt sich das umfassend auf Ihre Gesundheit und Ausstrahlung aus. Die Reflexzonenaktivierung sorgt für einen guten Energiefluss im Körper und die entschlackende Körperpackung wirkt dann noch besser. Sie ist feuchtigkeitsspendend und Ihre Haut wird seidenweich und geschmeidig.

120 Minuten € 230,-

Packages

Wohlfühlwendungen auf höchstem Niveau!



*In der Ruhe  
liegt die Kraft.*

**JASMINE MÜKISCH**

Dipl. Gesundheitsberaterin

Dipl. Trager-Praktikerin

M: +43 (0) 676 / 783 09 04

E: [office@gesundheitspraxis-tes.at](mailto:office@gesundheitspraxis-tes.at)

[www.gesundheitspraxis-tes.at](http://www.gesundheitspraxis-tes.at)