

Monika Bühler

Yogalehrerin

Ayurveda Massage Therapeutin

Entspannungskursleiterin



Yoga
Finca



Shiva
Wellness

Yoga und Massagepraxis in Monheim am Rhein

Hier findest Du in unseren sonnigen lichtdurchfluteten Räumlichkeiten ein Wohlfühl-Ambiente für verschiedene Wellnessmassagen. Diese können im Alltag kleine Oasen der Erholung sein, in denen Kraft, Entspannung und neue Energie aktiviert werden. Wir verwenden traumhafte Aromaöle aus der Naturkosmetik.

Ayurvedische Entschlackungskuren bieten wir auch als Workshop an inklusive Skript und Yogaübungen zur Fettreduktion und einer Anleitung zur Accidose Selbstmassage. Ein ganzer Tag für Dich kann in kleinen Gruppen von 8 Personen gebucht werden. Weitere Workshops wie z.B. Stressmanagement-Seminare auf Anfrage.

Monika Bühler ist Mitglied im Berufsverband der Yoga und Ayurvedatherapeuten (BYAT), der Yoga Vidya Yoga Lehrer (BYV) und im Berufsverband der Y.V. Gesundheitsberater, Entspannungskursleiter, Meditationskursleiter und für ganzheitliche Massagen (BYVG).

www.shiva-wellness.de

Von Kopf bis Fuß die totale Entspannung: Entspannungsmassagen, Aroma-, Ayurveda- und chinesische Massagen. Auch in Firmen oder für Events buchbar.



Shiva Wellness

Aromatraum Die sanfte Wellnessmassage, eine Ganzkörpermassage für Körper und Seele mit Pino Naturkosmetik.

Energie Die chinesische Heilmassage, entspannend und aktivierend. Energiebahnen und Reflexzonen im ganzen Körper werden aktiviert.

Teilkörpermassagen Auch in Kombinationen von Gesicht, Kopf, Nacken, Rücken, Hand, Fuß, Beine, Yoga und Reikibehandlungen.

Ayurveda Indische Bodenmassage mit warmem Bio Sesamöl, Stirnguss und passiven Yogaelementen.

Shiva Indische Gesichtsmassage mit Stirnguss, Kopf- und Nackenmassage.

Ayurveda Fußmassage Empfohlen bei Schlafproblemen.

Ayurveda Bankmassage Entgiftet und entschlackt das Gewebe. Die Muskulatur wird mit wertvollem Magnesium versorgt.

Ayurveda Synchronmassage Ganzkörpermassage von 2 Personen ausgeführt.

60 min 39,- € | 90 min 59,- €
120 min 79,- €

60 min 39,- € | 90 min 59,- €
120 min 79,- €

20 min 17,- € | 5er Abo 69,- €
30 min 22,- € | 5er Abo 99,- €

60 min 59,- € | 80 min 79,- €
120 min 98,- €

30 min 25,- €

50 min 42,- €

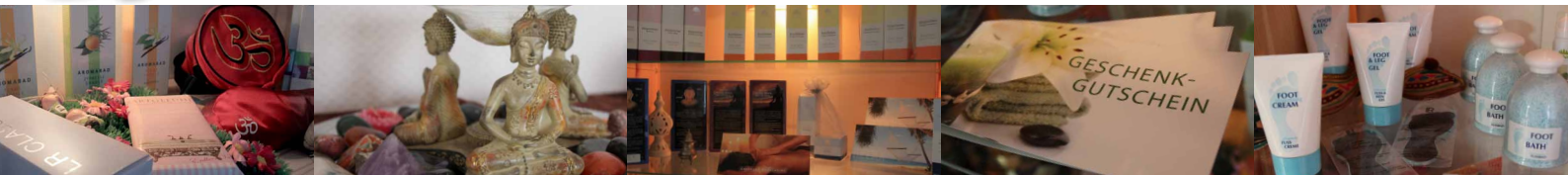
90 min 79,- €

auf Anfrage

Neu!
**Thai Yoga
Massage***

* Bodenmassage für die totale Entspannung. Passive Yogaelemente richten den Körper aus. Angenehmer Druck auf den Energiebahnen löst angestaute Energie und Emotionen im ganzen Körper, so fühlst du dich frei und erleichtert. Loslassen, fallen lassen und genießen.

90min 59,- €



Gönne Dir etwas Besonderes mit den Shiva Specials: Wellnessmassagen, Yogaübungen, Entschlackung, Anti Aging Behandlungen geben Dir neue Energie, Kraft und Entspannung.



Shiva Wellness

Shiva Specials

Yoga Workshop	Anleitung mit CD, Sonntags von 10.00-11.30 Uhr. Inhalt sind Kraft,- Dehn- und Entspannungsübungen.	3 Teile a 20 min 20 € Inclusive CD
Ayurveda - Spezial	„Ein Tag für Dich“ von 9.00- 16.00 Uhr. Anleitung zur Entschlackung, Yogaübungen zur Fettreduktion und accidose Selbstmassage.	Inclusive Skript und Essen 48,- € Inclusive 90 min Massage 100,- €
Honigtraum	Wellnessmassage mit Honig-Ingwer Öl. Gewebeentgiftend, sorgt für tiefe Entspannung, hilft bei Entzündungen.	90 min 59,- €
Anti Aging Special	Oil & Salt Bodyscrub, Massage mit Anti Aging Massagekerze und wertvollen Anti Aging Ölen, sorgt für tiefe Entspannung.	90 min 79,- €
Enthaarung m. Bienenwachs	Enthaarung mit Bienenwachs z.B. Unterschenkel, weitere Angebote je nach Behaarung.	20,- €
Smiley	Gesichtsmassage mit Anti Stress Creme.	20 min 25,- €
Powerlift	Gesichtsmassage, der Frischekick für müde Haut.	20 min 30,- €
Happy Feet	Fußmassage mit Rosmarin und Minze belebt müde Beine.	30 min 30,- € mit Fußbad



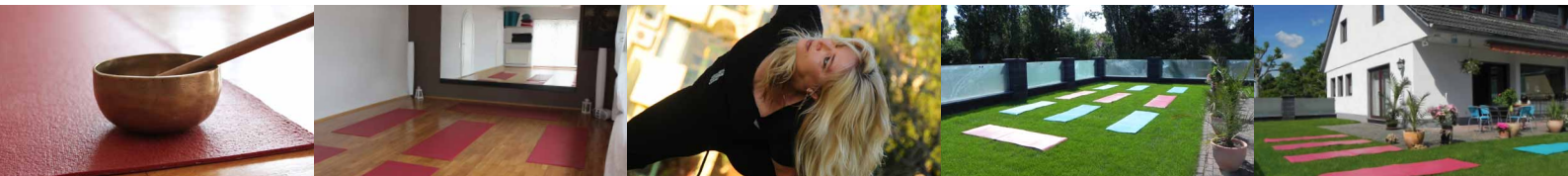
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene - sanft und dynamisch, Personal yoga, Entspannungskurse, Meditation. Auch in Firmen oder für Events buchbar.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Massagen auf Anfrage	Yoga 10.00-11.30 offen für alle Level fortlaufender Kurs	Massagen auf Anfrage	Yoga 10.15-11.45 ältere Teiln. Fortg.	Yoga 9.00-10.30 Body & Balance die sanfte
Yoga 16.30-18.00 Anmeldung: VHS Tempelhoferstr.	Yoga 14.30-16.00 Yogakurs zum Abnehmen Yogafinca	Yoga 18.00-19.30 Energie Mittelstufe Yogafinca	Kinderyoga 15.00-16.00	Yoga 11.00-12.30 Anfänger Yogafinca
		Yoga 20.30-22.00 After Work Relax Anfänger Yogafinca	Hatha Yoga 18.00-19.30	Massagen auf Anfrage
			Yoga alle Level 20.00-21.30 Rückenfit, entspannt schlafen Yogafinca	

Std. im 3-Monats-Abo 8,- €

Einzelstunde 10,- €



Krischerstr. 78

40789 Monheim am Rhein

T: 02173-2036703

M: 0162-4630909

massage@monikabuehler.de