

---

## WOHLBEFINDEN

---

### **Infusion «Vitaminpower»**

Durch unseren Lifestyle, unsere Ernährungsgewohnheiten, Stress, Umweltbelastung oder gar durch Krankheit, braucht unser Körper vermehrt lebenswichtige Nährstoffe, wie essentielle Fett- und Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Nur wenn der Bedarf gedeckt ist, kann unser Körper richtig arbeiten - haben wir Energie und sind in der Lage, auch schwierige Situationen zu meistern.

Die Vitaminpower Infusion kurbelt den Stoffwechsel an und gibt dem Körper zusätzlich Aminosäuren und den ganzen Vitamin B Komplex, inklusive Vitamin B12 für mehr Energie.

### **Madero Massage**

Die Madero Therapie stammt aus Kolumbien und basiert auf Massagen mit anatomisch geformten Holzelementen in verschiedenen Formen und Größen. Es handelt sich um eine 100% natürliche, nicht invasive Massagetechnik zur Behandlung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur.

Unsere erfahrenen Therapeutinnen von Tera Beauty gehen im persönlichen Gespräch individuell auf Sie ein. Die Madero Massage stimuliert das Lymphsystem, fördert die Kollagenbildung, sorgt für den Abtransport von Wassereinlagerungen und die Ausscheidung von Toxinen. Haut und Gewebe können buchstäblich durchatmen und erscheinen frischer und strahlender. Auch fühlen Sie sich leichter nach der Behandlung, da der Stoffwechsel auf Hochtouren arbeitet. Die Massage ist daher auch sehr effizient in Sachen Beauty und Bodyshaping!

### **Oxyhelp Sauerstofftherapie**

Die hyperbare Oxygenierung ist ein Verfahren, bei dem reiner Sauerstoff in einer Kammer mit erhöhtem atmosphärischen Druck eingeatmet wird, um die natürliche Heilkraft unseres Körpers zu fördern.

Die Therapie dient der Steigerung der Sauerstoffaufnahme ins Blut über die Normalwerte und fördert so die Durchblutung des Gewebes. Sie wird erfolgreich als ergänzende Behandlung für viele medizinische, sportliche und gesundheitliche Zwecke angewendet. Viele Profisportler setzen heute bereits darauf um die körperliche Fitness zu steigern, das Risiko von Verletzungen zu reduzieren und die Erholungszeit nach der Leistung zu verkürzen.

### **Yoga**

Yoga hilft Ihnen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen ruhiger und gelassener zu werden. Sie gewinnen Energie und lernen, achtsam mit sich selbst umzugehen. Es hilft unter anderem, den Lymphfluss sowie die Elastizität von Haut und Bindegewebe zu verbessern, die Organe und die Muskulatur werden durch die Übungen «massiert» und dadurch gestärkt. Der Abbau von Stress führt zu einem stärkeren Immunsystem und nicht zuletzt zu einem strahlenden Aussehen.

Wer Yoga macht, wird dafür belohnt, indem es ihm einfach besser geht. Das ist der Grund des Erfolges von Yoga, und weil es so einfach ist, ist das auch kein Geheimnis. Körperlich fühlen sich Yogapraktizierende deshalb besser, weil ihre Muskeln kräftiger werden und sich Beweglichkeit und Gleichgewicht verbessern. Sie fühlen sich energiegeladener, können mit Schmerzen besser umgehen und schlafen besser.

Auch auf der mentalen Ebene fühlen Sie sich gestärkt, haben mehr Selbstvertrauen und unterliegen weniger Stimmungsschwankungen. Sie können besser mit Krankheit und Therapien zurechtkommen, diese besser annehmen. Ängste und Ungewissheit machen Ihnen weniger zu schaffen. Stressmanagement fällt leichter, und Sie können sich besser auf etwas fokussieren.

Unsere erfahrene Yogalehrerin Nadia Bonert geht individuell auf Ihre Anliegen ein.