



# iDA4Relax

*Wohlfühlen  
für alle*

FRAU iDA  
Hauptplatz 16, 2. OG, 3910 Zwettl



**FRAU  
iDA**

# iDA4Relax

1 Gutschein -  
9 Möglichkeiten!

Erhältlich im DG:  
Hauptplatz 16, 3910  
Zwettl



## ENTSPANNEN - ERHOLEN - KRAFTTANKEN

in den FRAU iDA Praxisräumen  
zentral in Zwettl

Genieße im neuen Dienstleistungszentrum  
FRAU iDA ein umfangreiches Relax-Angebot  
für Körper, Geist und Seele.

Die Wohlfühl-Angebote in den modernen  
Praxisräumen am Zwettler Hauptplatz eignen  
sich besonders gut, um sich vom Alltag zu  
erholen, neue Kraft zu tanken und den Fokus  
auf die eigene Gesundheit zu legen.

Wähle aus unseren nachfolgenden  
Wohlfühl-Angeboten deine  
Entspannungsfavoriten!

Vereinbare deinen  
Relax-Termin bei deiner  
Relax-Anbieterin nach  
Wunsch.

(siehe nächsten Seiten)

🕒 Dauer: 50 min

💰 € 68,- pro Einheit

📍 barrierefrei

**FRAU  
iDA**

# Progressive Muskelentspannung (Jacobson)



mit Ulrike Urtz

## Kontakt Daten:

[praxis@psychologieurtz.at](mailto:praxis@psychologieurtz.at)

+43 680 2043375

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson handelt es sich um ein Entspannungsverfahren.

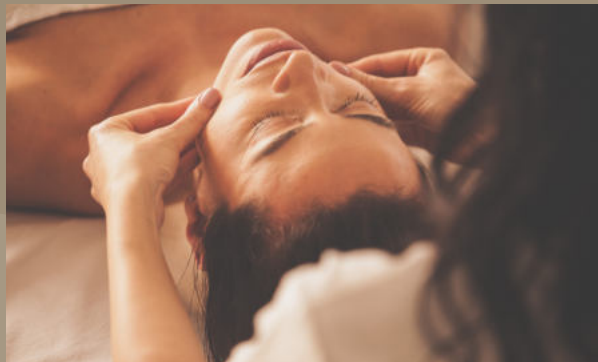
Bei diesem kannst du durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreichen. Ziel ist eine Senkung deiner Muskelspannung aufgrund der verbesserten Körperwahrnehmung.

Mit der Zeit lernst du, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer du dies möchtest. Durch die Entspannung können auch andere Zeichen körperlicher Unruhe reduziert werden wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus werden Muskelverspannungen aufgespürt, gelockert und damit Schmerzzustände verringert.



Bitte bringe ein Badetuch mit und kleide dich bequem.

# Japanisches Facelifting



mit Andrea Steinkellner

## Kontakt Daten:

[info@face-reflex.at](mailto:info@face-reflex.at)

+43 664 1545445

Entspannende Anti-Aging-Behandlung, die dir ein natürliches, sofort wirksames Gesichtslift und Ausgeglichenheit bietet.

Mit dem „Japanischen Facelifting“, einer Stimulation deiner Gesichtsreflexzonen, gelingt ein erholt, entspanntes, gesundes und frisches Aussehen bereits ab dem ersten Termin.

Genieße diese Stunde mit der Antistress- und Antifaltenmethode.

## Vorteile der japanischen Lifting-Behandlung:

- Verjüngt das Gesicht
- Reduziert die Falten
- Verbessert den Haut- und den Muskeltonus
- Erfrischt die Haut
- Beginnt Giftstoffe auszuleiten
- Normalisiert Körperfunktionen
- Bringt tiefe Entspannung
- Detoxing-Effekt



Bitte komme ungeschminkt, bringe ein Badetuch mit und kleide dich bequem.

# Relax-Duft-Einreibung



mit Maria Böhm-Vrana

## Kontakt Daten:

maria@aroma3.at

+43 680 5009093

Entspanne und regeneriere während oder nach einem fordernden Tag bei einer wohltuenden Einreibung des Körpers mit hochwertigen, duftenden Ölmischungen.

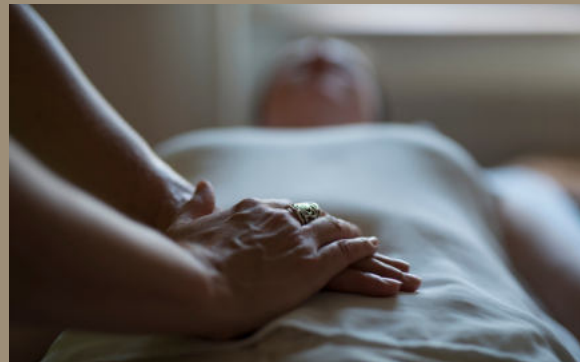
Bring deinen Körper und die Seele wieder in Harmonie und Rhythmus und rege die Lebens- und Selbstheilungskräfte an. Tauche ein in die faszinierende Welt der Dufteinreibungen. Gemeinsam wählen wir die passende, naturreine Ölmischung aus.

Sanfte, mitfühlende Streichungen über die Haut wirken ausgleichend auf Körper, Geist und Seele. Nach einer kurzen Nachruhezeit kann Ruhe, Entschleunigung und Ausgeglichenheit entstehen.



Bitte bringe zur Einreibung zwei Badetücher mit.

# Tiefenentspannung mit Holistic Pulsing



mit Ingrid Stift

## Kontakt Daten:

[ingrid@menschenfreundin.at](mailto:ingrid@menschenfreundin.at)

+43 664 2154831

Durch sanftes, feines Schwingen und Wiegen des Körpers wird eine sehr tiefgehende Entspannung für Körper, Geist & Seele erzeugt.

Du liegst dabei in bequemer Kleidung am Massagetisch und kannst das sanfte Wiegen wie ein Baby genießen.

Dies erzeugt eine tiefe Entspannung und eine Leichtigkeit für deinen Kopf, deine Muskeln, Organe, Gelenke und für die Wirbelsäule.

Dein Körper, dein Geist und deine Psyche werden wieder ausgeglichen und es können sich Verspannungen, Blockaden und Schmerzen lösen.

Holistic Pulsing wirkt besonders gut bei hoher Stressbelastung, Energielosigkeit und bei Schlafproblemen.

Und es werden die Selbstheilungskräfte in deinem Körper wieder aktiviert.



**Bitte bringe ein Badetuch mit und kleide dich bequem.**

# Cranio Sacrale Impulsregulation



mit Irene Walch

## Kontakt Daten:

irene-walch@gmx.at

+43 660 6169656

Cranio Sacrale Impulsregulation ist eine energetische Arbeit, die zur Anregung der Selbstheilungskräfte führen kann.

Die CSIR Methode gleicht einer tief geführten Ganzkörpermeditation und bietet den einzelnen Personen die Möglichkeit zu mehr Entspannung und zu Wohlbefinden.

Der freie Fluss des Cranio Impulses ist wichtig für die Harmonie der diversen Funktionen des Körpers.

Es ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die für Menschen jeden Alters geeignet ist.

**i** Bitte bringe ein Badetuch mit und kleide dich bequem.

# Wohlfühl-Shiatsu



mit Elisabeth Mittendorfer

## Kontakt Daten:

[e.mittendorfer@gmx.at](mailto:e.mittendorfer@gmx.at)

+43 664 3716097

Shiatsu ist eine ganzheitliche Körperbehandlung, die ihren Ursprung in Japan hat und bedeutet wörtlich übersetzt „Fingerdruck“.

Mit achtsamen, tiefgehendem Druck entlang der Meridiane werden dem Körper Impulse gegeben, der Energiefluss (Ki) angeregt und harmonisiert.

Die Shiatsu-Behandlung führt zu Wohlfühl, Sensibilisierung, Ruhe, Zentriertheit und einem verfeinerten Körpergefühl. Shiatsu aktiviert zudem die Selbstheilungskräfte und dient der Erhaltung der Gesundheit, da Störungen der Lebensenergie früh entdeckt und behandelt werden.



Bitte bringe ein Badetuch mit und kleide dich bequem.



# Strömen mit achtsamen Berührungen



mit Claudia Neulinger

## Kontakt Daten:


[claudia@neulinger.at](mailto:claudia@neulinger.at)

+43 664 88467828

**Impuls Strömen ist das achtsame Berühren verschiedener Körperstellen mit den Händen.**

Durch achtsame Berührung der sogenannten Energietore- die sich verteilt auf dem ganzen Körper befinden- aktiviert sich der Energiefluss im ganzen Körper. Impuls Strömen hilft den Alltag zu verarbeiten, wirkt sehr entspannend, regenerierend und stresslösend.

Impuls Strömen fördert die Gesundheit und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Du liegst dabei bekleidet und kuschelig zugedeckt auf der Massageliege.

 Bitte bringe ein Badetuch mit und kleide dich bequem.

# Echobell-Entspannung (Klang & Vibration)



mit Claudia Neuling

## Kontakt Daten:

[claudia@neulinger.at](mailto:claudia@neulinger.at)

+43 664 88467828

Die Echobell ist ein tragbares Klang- und Vibrationsinstrument, das Körper, Geist und Seele mit seinen sanften Klängen und Vibrationen berührt und entspannt.

Die Echobell simuliert das Schwingen einer lebendigen Zelle: der Körper geht in Resonanz, Stress kann reduziert und der gesamte Organismus in seine natürliche Ordnung gebracht werden.

Die Echobell wird auf bestimmte Körperstellen gehalten und wirkt gesundheitsfördernd und entspannend.



Bitte bringe ein Badetuch mit und kleide dich in dünner Jogginghose und T-Shirt.