

'Zum Raum wird hier die Zeit.'



## Leben in Balance mit mehr Bewusstsein

Es geht darum, sich seiner eigenen Bedürfnisse, Emotionen und Handlungen bewusst zu sein und diese bewusst zu gestalten, um ein ausgeglichenes und erfülltes Leben zu führen.

## Preise

### ABHYANGA

Ganzkörpermassage 89€ 90 min

### UPANAHASVEDA

Rücken-/Nackenmassage 59€ 45 min

Rücken-/Nackenmassage  
(inkl. Gesichtsmassage) 70€ 60 min

### YIN YOGA

Kurs max. 6 Personen 18€ 90 min  
10er Karte 150€

### STRESS & BURNOUT COACHING

Persönliche 1:1 Session 90€ 60 min  
weitere Informationen auf der Webseite

Alle Preise inkl. MwSt

## Buchungen

Für eine einfache und schnelle Buchung, die gewünschte Anwendung/Kurs über die Webseite reservieren. Dort können auch die aktuellen Kurszeiten eingesehen werden.

Ich freue mich darauf,  
dich bald begrüßen zu dürfen!

## Kontakt

### Maïke Götze

✉ kontakt@rauminmir.de

🌐 rauminmir.de

📍 Werkstrasse 1  
79793 Wutöschingen

☎ +49 160 3286400



Kamera öffnen und scannen

Raum

IN  
MIR

Leben in Balance  
mit mehr Bewusstsein



*Hi, ich bin Maïke.*

**Yogatrainerin, Ayurveda Masseurin und Coach**

Ich unterstütze Menschen dabei, ihre innere Stärke zu entdecken und ein ausgeglichenes Leben zu führen. Durch Körperarbeit und mentales Training helfe ich, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Mein Ziel ist es, die Gesundheit ganzheitlich zu stärken und körperliche Beschwerden zu lindern, während mentale Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit gefördert werden.

*Meine Vision*

In meiner Vision geht es darum, dich selbst neu zu entdecken, deine einzigartigen Fähigkeiten zu erkennen und in vollem Umfang zu leben. Meine Ausbildungen spezialisiert auf Burnout, Stressbewältigung und ganzheitliche Gesundheit, haben mich gelehrt, dass Heilung und Wachstum für jeden erreichbar sind.

## *Ayurveda Massage*

ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die durch sanfte Streichbewegungen den Lymphfluss angeregt und den Körper entgiftet, was zu einem leichteren und vitaleren Gefühl führt. Die Massage hilft auch dabei, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen. Sie bietet eine ideale Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

## *Yin Yoga*

ist eine sanfte und meditative Form des Yoga, geeignet für Entspannung und Regeneration. Durch längeres Halten der Positionen werden Muskeln gedehnt und Bindegewebe gestärkt, was die Flexibilität erhöht. Yin Yoga unterstützt die Entspannung des Körpers und die Beruhigung des Geistes.

## *Stress- & Burnout-Coaching*

Erlerne Strategien, um Stressquellen zu erkennen und zu handhaben, erreiche mehr Balance im Leben und gehe gelassen mit Herausforderungen um. Unsere Achtsamkeitsübungen fördern Präsenz und Klarheit, während Zeitmanagement und gesetzte Grenzen Überforderung mindern. Mit Selbstfürsorge stärkst Du Widerstandskraft und positiven Selbstbezug - für ein Leben frei von Stress und Burnout.

## *Das Ziel*

ist es, dir ein tiefes körperliches und mentales Wohlbefinden zu schenken, das dich nachhaltig begleitet.



**Meinen Raum kann man auch mieten!**

✉ [kontakterauminmir.de](mailto:kontakterauminmir.de)

🌐 [rauminmir.de](http://rauminmir.de)

📷 [rauminmir.de](https://www.instagram.com/rauminmir.de)