

Hi, ich bin Maïke.

Yogatrainerin Aryuveda Masseurin aber darüber hinaus noch so viel mehr!

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.



Die Vision

massive Alltagsbelastung und Stress können zu Überforderung, Erschöpfung und emotionalen Schwankungen führen. Der Körper reagiert mit Kopfschmerzen, Verspannungen, Verdauungs- und Schlafstörungen. Ein ganzheitlicher Ansatz mit Ruhe und Entspannung unterstützt die Aktivierung der Selbstheilungsprozesse und hilft, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Aryuvedische Massage

ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die nicht nur entspannend, sondern auch gesundheitsfördernd wirkt. Durch sanfte Streichbewegungen wird der Lymphfluss angeregt und der 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 und sich eine Auszeit vom stressigen Alltag zu gönnen.

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. Eine Chance, dem Alltagsstress zu entfliehen und sich selbst eine Pause zu gönnen.

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 Selbstreflexion und -fürsorge 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.



Jetzt buchen:

- ✉ kontakt@rauminmir.de
- 🌐 rauminmir.de
- 📷 rauminmir.de

“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-/Nackentherapie 59 € 45 min

Rücken-/Nackentherapie
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 € 60min
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 bei mir begrüßen zu dürfen!

Kontakt

✉ 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