



ME-TIME IM ELAN

FÜR DEIN WOHLBEFINDEN!

ENTSPANNEN
REGENERIEREN
ERHOLEN

Hot Stone Massage _____	04
Detox-Behandlung _____	06
Klangschalentherapie _____	08
Fußreflexzonenmassage _____	10
Lomi Lomi Nui _____	12
ShenDo Shiatsu _____	14
Cosmic Chi _____	16
Sportmassage _____	18
Teil- und Ganzkörpermassage _____	20



DEINE GESUNDHEIT IM MITTELPUNKT

Bei uns steht dein Wohlbefinden im Mittelpunkt. Mit einer breiten Auswahl an entspannenden und regenerierenden Behandlungen - von Massagen über energetische Therapien bis hin zu speziellen Detox-Anwendungen - bieten wir dir individuell abgestimmte Lösungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. **Mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Vitalität.**



TIEFENENTSPANNUNG
DURCH WÄRME

HOT STONE MASSAGE – TIEFENENTSPANNUNG DURCH WÄRME

Die Hot Stone Massage vereint Massage mit der tiefen Wärme von Basaltsteinen. Die Steine werden auf Energiepunkte gelegt und sanft über die Muskulatur geführt, um Verspannungen zu lösen und den Energiefluss zu harmonisieren.

Entspannung und Regeneration - Die intensive Wärme fördert die Durchblutung und lindert Muskelverspannungen - ideal bei Stress oder zur Entspannung.

90 Minuten | **89,00 €**

VORTEILE

Tiefenentspannung durch Wärme | Lösung von Verspannungen | Förderung der Durchblutung



DETOXBEHANDLUNG – ENTGIFTEN, ERNEuern UND REVITALISIEREN

Die Detoxbehandlung fördert die Ausscheidung von Schadstoffen, stärkt das Immunsystem und unterstützt die Regeneration. Durch eine speziell zusammengestellte Auswahl an Behandlungstechniken und Wickel wird der Stoffwechsel angeregt und Entgiftungsorgane wie Leber, Nieren, Darm und Haut aktiviert.

Neue Energie und Wohlbefinden - Die Detoxbehandlung hilft, Giftstoffe auszuleiten, Stress abzubauen und das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen, für ein revitalisiertes Gefühl und ein strahlendes Aussehen.

60 Minuten | **69,90 €** • 45 Minuten Behandlung inkl. Fußbad + 15 Minuten Nachruhe

VORTEILE

Tiefenreinigung des Körpers | Anregung der Entgiftungsorgane | Stärkung des Immunsystems | Verbesserung von Energie und Vitalität



NEUSTART FÜR
KÖRPER & SEELE



ENTSPANNUNG
FÖRDERN

KLANGSCHALENTHERAPIE – HARMONIE DURCH KLANGVIBRATIONEN

Die Klangschalenthherapie nutzt die Schwingungen speziell abgestimmter Schalen, um durch feine Vibrationen Blockaden zu lösen und Entspannung zu fördern.

Tiefenentspannung und Stressabbau - Die Klangwellen beruhigen Körper und Geist, fördern innere Ruhe und helfen beim Stressabbau. Ideal zur Regeneration und für emotionales Gleichgewicht » *Behandlung nach Bedarf mit leichter Kleidung.*

Erstbehandlung - 90 Minuten | **89,90 €** • Folgebehandlung - 60 Minuten | **69,90 €**

VORTEILE

Tiefe Entspannung und Stressabbau | Lösung von energetischen Blockaden | Förderung des inneren und emotionalen Gleichgewichts



FUSSREFLEXZONENMASSAGE – WOHLBEFINDEN VON KOPF BIS FUSS

Die Fußreflexzonenmassage stimuliert gezielt Bereiche des Fußes, die mit Organen verbunden sind, um Beschwerden zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Aktivierung der Selbstheilungskräfte - Sie unterstützt natürliche Heilungsprozesse und hilft bei Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen und Rückenschmerzen, sowie der Regulierung des Hormonhaushalts.

30 Minuten | **39,00 €** • 20 Minuten Behandlung inkl. Fußbad + 10 Minuten Nachruhe

60 Minuten | **79,00 €** • 45 Minuten Behandlung inkl. Fußbad + 15 Minuten Nachruhe

VORTEILE

Förderung der Durchblutung | Auszeit für Füße und Körper | Entspannung und Stressabbau | Verringerung von Gelenkbeschwerden



AUSZEIT FÜR
FÜSSE & KÖRPER



LOSLASSEN &
REGENERIEREN

LOMI LOMI NUI – HAWAIIANISCHE MASSAGE FÜR KÖRPER UND SEELE

Lomi Lomi Nui ist eine traditionelle hawaiianische Massage, die tiefgehende Entspannung und innere Balance fördert. Mit fließenden, großflächigen Bewegungen wird der gesamte Körper massiert, wodurch Verspannungen gelöst und der Energiefluss harmonisiert wird.

Loslassen und Regenerieren - Diese Massage löst körperliche und emotionale Blockaden, reduziert Stress und fördert tiefe Regeneration.

60 Minuten | **124,00 €** • 90 Minuten | **176,00 €** • 120 Minuten | **210,00 €**

VORTEILE

Tiefenentspannung und Stressabbau | Förderung der inneren Harmonie | Lösung von körperlichen und emotionalen Blockaden



SHENDO SHIATSU – HARMONISIERUNG VON KÖRPER UND GEIST

ShenDo Shiatsu ist eine japanische Massage, die mit sanftem Druck entlang der Energiebahnen Blockaden löst und den Energiefluss stimuliert.

Tiefenentspannung und Vitalität - ShenDo Shiatsu fördert das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele und löst Blockaden, die durch Stress oder Erschöpfung entstehen, für mehr Balance und Regeneration » Die Behandlung findet auf dem bekleideten Körper statt.

60 Minuten | **79,00 €** • 45 Minuten Behandlung + 15 Minuten Nachruhe

VORTEILE

Linderung von Verspannungen und Stress | Förderung der Selbstheilung | Verbesserung der körperlichen und seelischen Balance



KÖRPER & GEIST
IM EINKLANG



ENERGIE IM
EINKLANG

COSMIC CHI – ENERGIEARBEIT FÜR INNERE BALANCE

Cosmic Chi ist eine energetische Methode zur Harmonisierung des Chi und zur Lösung von Blockaden im Energiefluss durch sanfte Berührungen. Dadurch wird das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wiederhergestellt » *Behandlung nach bedarf mit leichter Kleidung.*

Förderung von Heilung und Wohlbefinden - Sie stärkt das innere Gleichgewicht, unterstützt die Selbstheilung und lindert Stress sowie emotionale Blockaden.

60 Minuten | **124,00 €**

VORTEILE

Harmonisierung des Energieflusses | Förderung von körperlicher & emotionaler Balance | Unterstützung der Selbstheilungskräfte & Lebensenergie



SPORTMASSAGE – FÜR MEHR LEISTUNG UND SCHNELLE ERHOLUNG

Die Sportmassage ist ideal für aktive Menschen und Sportler. Sie hilft vor dem Training, die Muskulatur aufzuwärmen und das Verletzungsrisiko zu senken, sowie nach dem Sport, die Regeneration zu beschleunigen und Muskelverspannungen zu lösen. Zur Vorbereitung oder Erholung - Wir unterstützen dich optimal » [Behandlung nach bedarf mit leichter Kleidung.](#)

30 Minuten | **39,00 €**

VORTEILE

Leistungssteigerung | Schnellere Erholung | Reduzierung von Muskelverspannungen | Verbesserung der Durchblutung | Verletzungsprävention



ZUR VORBEREITUNG
ODER ERHOLUNG



GÖNNE DIR
EINE AUSZEIT

TEIL- UND GANZKÖRPERMASSAGE – ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Massagen sind bewährte Methoden zur Förderung des Wohlbefindens. Im Elan Fitness, Wellness & Spa bieten wir Teil- und Ganzkörpermassagen an, um Verspannungen gezielt zu lösen und die Regeneration zu unterstützen.

Teilkörpermassage - Fokussierte Entlastung

Bei der Teilkörpermassage werden gezielt Problemzonen wie Nacken, Rücken oder Beine behandelt. Ideal bei akuten Beschwerden oder um Verspannungen in bestimmten Bereichen zu lösen.

20 Minuten | **29,90 €**

Ganzkörpermassage - Tiefenentspannung

Die Ganzkörpermassage entspannt den gesamten Körper, fördert die Durchblutung und hilft, Muskelverspannungen abzubauen. Perfekt für eine umfassende Regeneration und Entspannung.

45 Minuten | **79,00 €**

VORTEILE

Linderung von Schmerzen und Verspannungen | Förderung der Durchblutung | Förderung von Wohlbefinden | Regeneration und Entspannung

GUTSCHEINE VERSCHENKE ME-TIME

EIN GESCHENK DER RUHE UND GELASSENHEIT



Gutscheine erhältlich am Tresen der
Elan Physio GmbH

INFOS ZU DEN BEHANDLUNGEN

Verspätungen

Wir bitten dich, mindestens 5 Minuten vor deinem Termin einzutreffen. Bei Verspätung verkürzt sich die Behandlungszeit entsprechend, um nachfolgende Gäste nicht zu beeinträchtigen. Bitte beachte, dass die volle Gebühr auch bei verkürzter Behandlungsdauer anfällt und keine Erstattung erfolgt, wenn die gebuchte Leistung nicht vollständig in Anspruch genommen wird.

Vor der Behandlung

Um die bestmögliche Wirkung zu erzielen, bitten wir dich, uns vorab über deine individuellen Wünsche, Ziele und gesundheitlichen Besonderheiten zu informieren. Selbstverständlich behandeln wir diese vertraulich.

Während der Behandlung

Teile uns bitte jederzeit mit, falls du Unannehmlichkeiten verspürst oder besondere Wünsche während der Behandlung hast.

Terminabsagen

Bitte beachte, dass kostenfreie Terminabsagen nur bis 24 Stunden vor dem Termin möglich sind. Spätere Absagen werden mit dem vollen Betrag der gebuchten Leistung in Rechnung gestellt.

Deine Gesundheit im Mittelpunkt

Gönne dir und deinem Körper die Aufmerksamkeit, die du verdienst. Vereinbare einen Termin und erlebe die wohltuende Wirkung unserer individuellen Behandlungen!



Elan Physio GmbH

Bröhnweg 17 · 30974 Wennigsen

05103 92 92 91 · info@elanphysio.de · [elanphysio.de](https://www.elanphysio.de)

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Reserviere deinen Me-Time-Wohlfühltermin ganz einfach unter **elanphysio.de** direkt bei uns im Elan Wennigsen oder scanne den QR-Code. Das gesamte Elan Wellness- & Massage-Team freut sich auf deinen Besuch!