

ANWENDUNGEN UND TRAININGS



**BALANCE ZENTRUM**  
Körper Seele Geist

**Praxis für Stressbewältigung, Entspannung & mehr**



Liebe Kunden,

seit 2016 biete ich meinen Besuchern, welche die

- **Energetische Körperarbeit**
- **Energie- Massagen**
- **Entspannungstherapien**
- **die Trainings- Programme**
- **ganzheitliche Coaching- Programme**

nutzen, Möglichkeiten für Wohlbefinden und Ausgleich zu sorgen. Die Erhaltung einer stabilen Gesundheit und eine Stressbewältigung steht dabei im Fokus ganzheitlicher Anwendungen und Programme.

Ich sehe den Menschen als ganzheitliches individuelles Wesen. Meine Sichtweise darauf und die Erfahrung hat mir gezeigt, dass Körper - Seele - Geist **ganzheitlich** betrachtet werden möchten. Daher finden Sie verschiedene Felder in meinen Angeboten, die für meine Tätigkeit eine Einheit sind und darauf abzielen, den Menschen auszubalancieren und auszugleichen.

Mit meinem Tätigkeitsspektrum möchte ich einerseits die Personen ansprechen, die Ruhe und Entspannung suchen, auch um dem emotionalen und negativen Stress entgegenzuwirken und Menschen, die mit schwierigen Situationen und Herausforderungen zu tun haben. Meine Angebote und Trainings sind zur Gesundheitsförderung, Gesundheitserhaltung und Prävention bestens geeignet.

Andererseits biete ich verschiedene Coaching- Programme für die Menschen an, die ihre Ziele erreichen wollen und sich persönlich weiterentwickeln möchten. Im Balance Zentrum gibt es daher verschiedene Anwendungen, die Raum schaffen, um energievoll auf sein reines Kraftpotential zugreifen zu können.

Die Praxis bietet Ihnen Gemütlichkeit und einen geschützten Rahmen für Gespräche sowie für eine tiefe Entspannung. Es ist mir wichtig, dass Sie ein entspanntes und herzliches Ambiente erleben und genießen.

Herzlichst Claudia Müller

**Gesundheitserhaltung | Prävention | Wohlbefinden**

## **ENERGIE - Massagen**

Eine Energie- Massage wirkt auch auf feinstofflicher Ebene, unterstützend können Blockaden und Disharmonien gelöst werden. Die unterschiedlichen ENERGIE- MASSAGEN verhelfen zu Vitalität und wirken: stabilisierend, stärkend und ausgleichend, kräftigend und lockernd, beruhigend und anregend, erdend, entgiftend oder harmonisierend, konzentrationsfördernd, regen die eigenen Selbstheilungskräfte an und unterstützen in eine tiefe Entspannung zu sinken.

**Energie – Massage\* 30 min. 30 €**

6er Karte 180,00 € 7. Massage kostenlos

Rücken | Nacken | Schulter

**entspannend | regenerierend | lockernd |  
beruhigend**

**Energie – Massage\* 60 min. 60 €**

6er Karte 360,00 € 7. Massage kostenlos

Schulter | Rücken | Nacken | Beine | Füße

**entspannend | regenerierend | lockernd |  
beruhigend**

**Energie – Massage\* 90 min. 80 €**

6er Karte 480,00 € 7. Massage kostenlos

Schulter | Rücken | Nacken | Kopf | Gesicht | Beine |

Füße | Arme | Hände | Bauch

**entspannend | regenerierend | lockernd |  
beruhigend**

\*mit hochwertigen naturechten ätherischen Ölen von  
Young Living

***BALANCE Treue Card***

*Ihre Treue wird belohnt! Buchen Sie 6 Massage- Termine und erhalten*

*Sie 20% Rabatt + die 7. Massage GRATIS*



**BALANCE ZENTRUM**  
Körper Seele Geist

**Praxis für Stressbewältigung  
& Entspannung**

*Energie - Massagen*



0175 - 2346233

---

balancezentrum@web.de  
www.mueller-claudia.de

### **Rücken- Wirbelsäulen 45 min.**

**45 €**

Energetische Massage nach Breuss  
**stabilisierend | wohltuend | entgiftend**

Studien belegen eine Wirkung auf psychoaktiver Ebene.  
Angestaute Energie wird zum Fließen gebracht

Die energetischen sanften Massagegriffe entlang der Wirbelsäule bringen Ungleichgewichte in Balance. Blockierungen werden beseitigt, muskuläre Verkrampfungen in der Beckenregion, im Rückenbereich und des Nackens werden ausgeglichen und führen zusätzlich in eine tiefe Entspannung.

Kombiniert mit pflanzlich, naturechten und hochwertigen ätherischen Ölen inkl. Johanniskrautöl

---

### **Kopf- Nacken- Schulter 45 min.**

**45 €**

### **Schulter- Nacken 15 min.**

**15 €**

Energetische Massage  
**konzentrationsfördernd | entspannend | lösend**  
Angestaute Energien werden zum Fließen gebracht

- bei Verspannungen
  - bei Spannungskopfschmerzen
  - Blockaden lösend
- 

### **Hals- Dekolletee 45 min.**

**45 €**

Energetische Massage  
**durchblutungsfördernd**

- Kopfmassage
  - Gesichtsmassage
- 

### **Energetische Gesichts- Relax Massage 30 min.**

**25 €**

**beruhigend | lockernd**

Mit der Gesichts- Massage kann man den Zeichen der Zeit entgegenwirken. In der energetischen Gesichts- Massage wird die Durchblutung angeregt und die Muskulatur gelockert sowie Schlacken abtransportiert. Beschwerden im Gesicht und Kopf können sanft entgegengewirkt werden.

### **Senioren- Massage 20 min.**

**20 €**

Energetische Fuß- Massage  
**erdend | stabilisierend**

Selbstheilungskräfte fördernd

Zirkulation und Energiefluss anregend.

Der entspannende und beruhigende Effekt steht im Vordergrund

Die Fuß- Massage kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden

- bei müden Beinen und kalten Füßen
- schmerzenden Fußgelenken
- Gefühlsschwankungen
- Trauer und Einsamkeitsgefühlen

---

### **Cellulite- Öl – Massage 60 min.**

**65 €**

**durchblutungsfördernd | entwässernd | straffend**

Beinwickel an Beinen, Waden, Gesäß, Oberbauch und Oberarmen

mit Seidenhandschuh Vor-Aktivierung

Schlacken werden abtransportiert

mit ausgewählten hochwertigen ätherischen Ölen

(Zypresse von Young Living)

---

### **Sport- Massage 30 min.**

**27 €**

**wohltuend | regenerierend**

- Bein-Fuß Massage
- wärmt und lockert die Muskulatur
- löst Verspannungen, reduziert Krämpfe
- Säuren und Schlacken werden abtransportiert
- stärkt Muskeln
- durchblutungsverbessernd

Verschiedene hochwertige, ätherische Öle kommen bei dieser Sport-Massage zum Einsatz

---

### **Entspannungs- Kinder- Massage 20 min.**

**15 €**

Die Massage schult das Körperbewusstsein wie auch das Selbstbewusstsein

- Energie ausgleichend
- Mutter/Vater anwesend

**Aktivierung des Immunsystems 60 min.**  
**stärkend**

**45 €**

Anregung zur Entgiftung mit Ginger/ Ingwer. Der Stoffwechsel wird angeregt. Aktivieren Sie Ihr **Immunsystem** mit dieser speziellen Energie - Massage und anschließender Meditationsübung  
Rücken | Nacken | Schulter | Kopf | Arme | Beine | Füße

---

**Aktivierung der Selbstheilungskräfte 30 min.**  
**entspannend | lösend**

**30 €**

Fuß | Hand inkl. **Fußreflexzonen- Massage**

Druckmassage, die Energie wieder frei fließen lässt  
Sanfte Massagegriffe in Kombination mit Energiearbeit in der Fuß-Bein und Hand-Arm Massage sorgen für einen **Ausgleich**.  
Massage wird auch angezogen und im Sitzen durchgeführt  
Ein Gefühl der Stabilisierung und Harmonisierung stellt sich ein sowie ein tiefes Gefühl der Frische und auch Leichtigkeit

Mit Fußbad und ätherischen Ölen

---

**Hot Stone- Massage 80 min.**  
**erdend | entspannend | lösend**

**60 €**

Füße | Beine | Bauch | Rücken | Schulter | Nacken  
**Körper- Massage** mit warmen Steinen

Energiefluss- Massage, die spürbare BALANCE bringt

---

**Gua Sha- Massage**  
**ausleitend | entschlackend | entgiftend**

Chinesische Massagetechnik zur Durchblutungsanregung

Durch sanftes Schaben auf der Haut, mit Hilfe eines speziellen Gua Sha Schabers, wird eine Öffnung der oberflächlichen Blutgefäße angeregt und so eine bessere Durchblutung aktiviert. **Empfohlen: 8-wöchiger Ablauf**

Nacken | Rücken 20 min.      20 €  
Beine | Füße 30 min.        30 €  
Arme | Hände 20 min.       20 €  
Gesicht | Dekolletee 20 min. 20 €  
Ganzkörper 90 min.

**80 €**

**Chakra- Massage 120 min.**  
**ausgleichend**

**90 €**

vitalisierend | reinigend | klärend | konzentrationsfördernd  
Rücken | Nacken | Schulter | Kopf | Arme | Beine | Füße

---

**Aktivierung der Yin- Energie 60 min.**  
**beruhigend**

**60 €**

Diese Massage zeigt ab 17 Uhr ihre beste Wirkung, wenn man Schwierigkeiten hat nach einem stressigen oder schwierigen Tag, abzuschalten. Massage von den Yin Meridiane in den Füßen bis zu den Händen zur Yin-System Anregung für Erwachsene und Kinder/ Jugendliche mit „zu viel“ Energie  
hoher Blutdruck | negativer / emotionaler Stress | Überaktivität | Nervosität | Gefühlskälte | Schlafstörungen | Prüfungsangst

---

**Aktivierung der Yang- Energie 60 min.**  
**anregend**

**60 €**

In den Vormittagsstunden erzielt die Yang- Massage die besten Ergebnisse z.B. bei zunehmendem Mond. Yang Energien werden angeregt beginnend am Kopf Richtung Füße, im Verlauf der Yang Meridiane, sie werden auf diese Weise stimuliert und angeregt.  
Ziel ist ein Ungleichgewicht der Energien zu beseitigen und die Körpertemperatur zu harmonisieren.  
Niedriger Blutdruck | Handlungsunfähigkeit | Energielosigkeit | Blockaden | Antriebsschwäche | depressive Verstimmung | Immunschwäche und Passivität | mangelndes Durchsetzungsvermögen

---

**Edelstein- Massage 90 min.**  
**harmonisierend**  
**(inkl. Edelstein und ätherische Öle)**

**60 €**

Edelsteine besitzen Eigenschaften und können über die Haut positiv auf Disharmonien oder Gesundheitsprozesse einwirken, Das Wohlfühl kann mit Hilfe der Edelsteine bei der Massage noch gesteigert werden. Durch eine Verbindung der Massage und der Heilsteine werden Körper-Seele-Geist ganzheitlich berührt, sodass die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Rücken | Nacken | Schulter | Kopf | Arme | Beine | Füße





# ANTI- STRESS Training

**Anti- Stress- Training 6 Wochen x je 120 min.  
zur körperlichen Stressreduzierung**

**297 €**

## **Unterstützend bei**

- Anspannungen: Rücken, Nacken, Schulter
- Verkrampfungen: Beine, Arme, Hände, Finger
- Spannungskopfschmerz
- Magen-Darm Probleme
- Atembeschwerden
- Schlafstörungen

## **Ablauf pro Sitzung:**

- Energie- Massage
- Sanfte Bewegung, Dehnung (individuell)
- Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training
- anschließend Gespräch /
- Meditationsübung, Achtsamkeitstraining und Atemübungen
- Fantasiereise
- Affirmation

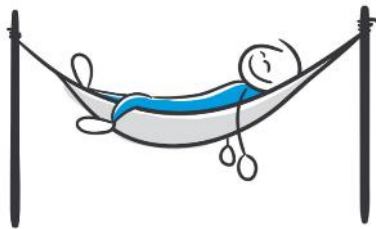
**Balance-Training 12 Wochen x je 60 min.**  
**zur emotionalen und negativen Stressbewältigung**

**297 €**

**Unterstützend Belastungen sowie Herausforderungen und Schwierigkeiten aller Art** (*Telefonische Sitzungen möglich oder Zoom*)

**Ablauf pro Sitzung:**

- Ganzheitliches Coaching/ Gespräch
- Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training
- Meditationsübung, Achtsamkeitstraining und Atemübungen, Fantasiereise und Affirmation



**\*Akku aufladen\*- Telefon Training**  
**6 Wochen x je 60 min.**

**249 €**

Aktivierung des reinen Kraftpotentials/ Energieaktivierung

- 6 x 60 min. Lebensberatung, Coaching, Entspannungstechniken
- 24/7 WhatsApp u. Sprachnachrichten
- Audio: Meditationsübungen
- Reinigung & Klärung
- Affirmationen
- Entspannungstechniken
- Energiearbeit, Blockadenlösung

## **Stabilisierungs- Training** **Begleitung und Unterstützung**

- nach Reha, nach Krankenhaus- Aufenthalt
- bei Trauer
- bei Schicksalsschlag
- Krankheit

<b>14 Tage- Training</b>	<b>249 €</b>
<b>30 Tage- Training</b>	<b>399 €</b>
<b>150 Tage- Training</b>	<b>999 €</b>

Täglich vereinbarungsgemäß nach Zeitfenster:

- Gespräche | Beratung
- Entspannungsmethoden, Atemübungen
- *Entspannungsmassagen*
- Stabilisierungs- Methoden
- Unterstützung beim Wiedereinstieg ins Leben
- Begleitung zu Behörden, Ärzten etc.
- Schriftverkehr u.a.

plus 24/7 WhatsApp, Emailberatung

## **Balance- Training für Prävention & Entspannung** **in Einzelsitzung 8 Wochen Kurs x je 45 min.** **89 €**

Entspannungstherapie findet bequem bei Ihnen zu Hause statt!  
Online-Entspannungskurs **via Zoom** oder im Balance Zentrum

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeitstraining, Atemübungen
- Meditationsübungen
- Fantasiereise

Für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren





## **Beratung und ganzheitliches Coaching**

Negativer und emotionaler Stress, Ängste sowie psychosomatische Störungen können verschiedene Ursachen haben und zu Krisen und Konflikten führen. Ein dahinterliegendes Trauma wirkt oft unerkannt.

- Burnout
- emotionaler und negativer Stress
- Angst, Blockaden, Trauer, Ohnmacht
- Zwänge
- Konflikte, Beziehungsproblemen, Eheprobleme
- Herausforderungen
- Schlafstörungen
- Antriebslosigkeit und Schwäche
- Trennung/ Scheidung, Schicksalsschläge

Ich helfe mit meinen im Angebot stehenden Trainings- Programmen bei schwierigen Ereignissen und unübersichtlichen Situationen.

Lebenskrisen, berufliche und persönliche Probleme können Sie erfolgreich lösen, in einer telefonischen Lebensberatung oder persönlich in meiner Praxis in Mössingen.

*Buchen Sie das Kennenlerngespräch - GRATIS*

**Lebensberatung** 60 min.

**40 €**

**Begleitungs- PAKET für 3 Monate** monatlich

**99 €**

Beratung | Unterstützung | Begleitung

Persönliche und telefonische Sitzungen

plus 24/7 WhatsApp, Sprachnachrichten oder Emailberatung oder per  
Online Plattform Zoom

---



**Frauenpower- Psychologisches Coaching**

60 min.

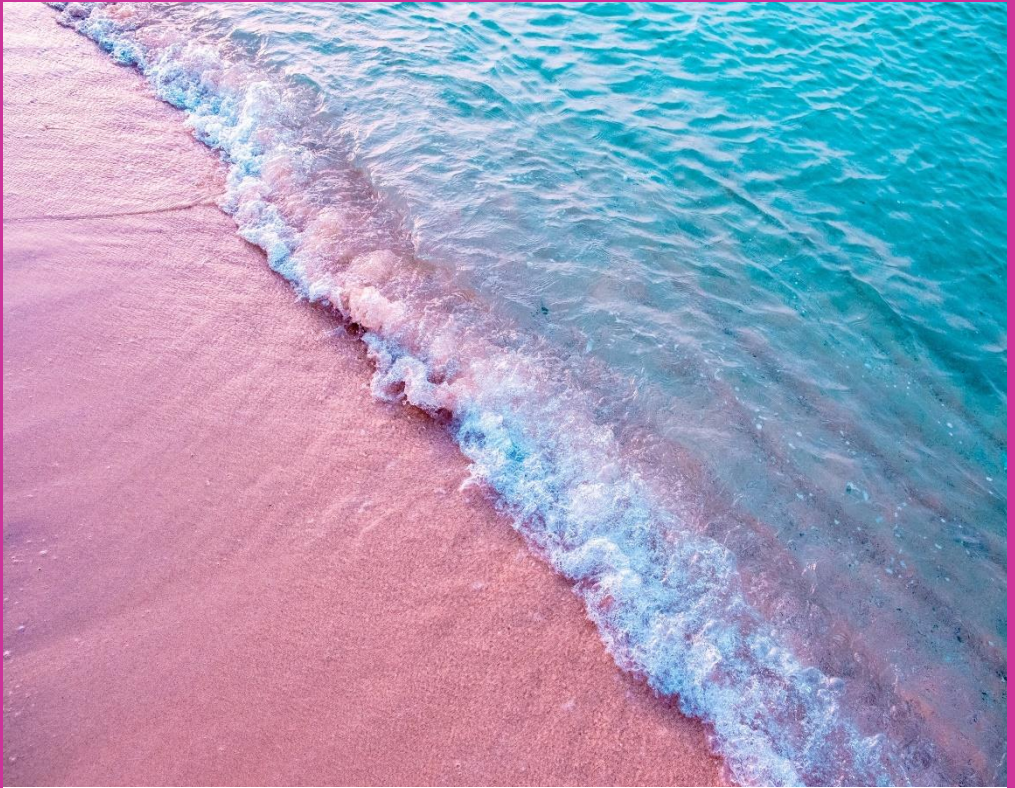
**80 €**

**Starten Sie jetzt und stellen Sie sich neu auf –  
die herausfordernden Zeiten zeigen Veränderung  
an.**

Entdecken Sie Ihr reines Kraft - Potential und verwirklichen Sie Ihre  
Ziele. **Mach es trotzdem...**

***"Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,  
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer"***

*(Lucius Annaeus Senecio)*



*Wann immer Du etwas in Deinem Leben verbessern möchtest,  
gibt es nur einen einzigen Ort, wie das geschehen kann -*

*in Dir ...*

*mach es trotzdem*

## **Paar- Training 6 Monate Begleitung | Beratung**

**999 €**

Geben Sie Ihrer Beziehung eine Chance auf eine **positive Veränderung**



Das speziell entwickelte **Paar- Training** beinhaltet die Teilnahme beider Partner, allerdings ist es auch möglich, dass nur eine Person das Paar- Training wahrnimmt, um eine positive Veränderung in der bestehenden Partnerschaft / Ehe oder Beziehung zu erzielen.

- Negativer und emotionaler Stress in Liebesbeziehungen und Partnerschaften
- bevorstehende Trennung
- Familienstress allgemein
- Stress mit (pflegenden) Eltern und Verwandten
- emotionaler Stress bei Trauer, Verlust des Partners



## **Intuitive und systemische Aufstellungsarbeit und Inneres Kind Integrierung in Einzelsitzung**

In systemischen Aufstellungen mit Figuren und mit Energiearbeit werden hinderliche Glaubenssätze aufgespürt und losgelassen, Blockaden werden gelöst sowie fesselnde Verbindungen abgestreift, damit Sie frei Richtung Lebensweg nach vorn gehen können.

**3 Tage x je 3 Stunden**

**297 €**



PRAXIS für Stressbewältigung, Entspannung & mehr



Wilhelmstraße 16 (Delicasa, 1. Stock)

-Parkplätze und Aufzug vorhanden-

72116 Mössingen

07473 – 26578 | 07473 – 9224126 | 0175 – 2346233

### **Terminierung & Geschenkgutscheine:**

balancezentrum@web.de | Infos: [www.mueller-claudia.de](http://www.mueller-claudia.de)

### **Zahlungsmodalitäten:**

Rechnung und Überweisung | Barzahlung | PayPal | Ratenzahlung

---

## **XXL BALANCE– Training**

Angebote für kurvenreiche Frauen

