

Praxis LebensLeicht

Impulse, Energie und Kraft für jeden Tag

*„Dort, wo deine Füße stehen, beginnt
auch die Reise von tausend Meilen.“*

(Lao Tse)

Die Praxis LebensLeicht begleitet Sie gerne – beim Start ins neue Leben ebenso wie auf Ihrem Weg in allen Lebensphasen. Ich unterstütze Sie mit in Balance bringenden Anwendungen, die das Leben leichter und entspannter machen, sowie mit praktischer Beratung und Kursen.

Manchmal braucht es nur einen kleinen Impuls, einen sanften Druck, eine klare Information, um entlastet, unbeschwert und wieder im Fluss zu sein.

Mein Angebot soll Ihnen Kraft und Lebensleichtigkeit bringen – ganzheitlich, körperlich, informativ und natürlich individuell.

Gehen Sie gestärkt und kraftvoll durch Ihren Tag.

Gerne beantworte ich Ihre ganz persönlichen Fragen. Rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine E-Mail.

Informationen zu Anwendungen, Beratungen, Kursen und Preisen stehen für Sie auf meiner Internetseite:

www.praxis-lebensleicht.de

Angelika Reck



Qualifikationen und langjährige Erfahrungen

- Teilnahme an 32-stündigem Kurs für Fußreflexzonenmassage
 - Zertifizierte BOWTECH-Anwenderin, Bowen Akademie Deutschland
 - Ausgebildete Trageberaterin, Trageschule NRW
 - Zertifizierte Stillberaterin, Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e.V. (AFS)
-
- seit 2010 Fußreflexzonenmassage
 - seit 2008 BOWTECH-Anwendungen in eigener Praxis
 - seit 1996 Referententätigkeit
 - seit 1987 Gruppen- und Einzelberatungen

PRAXIS

LEBENS leicht

ANGELIKA RECK



Jasminweg 4

53757 Sankt Augustin

02241 931676

info@praxis-lebensleicht.de

PRAXIS

LEBENS leicht

ANGELIKA RECK

Gestärkt
und kraftvoll
durch alle
Lebenszeiten

Sanfte Griffe mit effektiver Wirkung

BOWTECH – ist eine ganzheitliche Muskel- und Bindegewebstechnik, die zugleich entspannt und stärkt. Eine Anwendung in meiner Praxis bringt tiefe gesunde Entspannung und aktiviert so Ihre Selbstheilungskräfte.

Die sanften und präzisen Griffe wirken überaus effektiv: beim Neugeborenen genauso wie im hohen Alter. Sie regen Ihre Energie und körpereigenen Kräfte an und bringen Muskeln und Nervensystem in Balance.

BOWTECH stärkt die körpereigenen Kräfte und unterstützt in idealer Weise Wohlbefinden und Gesundheit und den optimalen Ablauf aller Körperfunktionen. BOWTECH findet Anwendung zum Beispiel bei:

- Beschwerden des Bewegungsapparates
 - Sportverletzungen
 - Migräne
- Haut- und Atemwegserkrankungen
 - Organischen Beschwerden
 - Stress und Spannungszuständen
 - Schwangerschaftsbeschwerden
- Anpassungsschwierigkeiten nach der Geburt

Fußreflexzonenmassage

Leichtfüßig und voller Energie durch den Tag

Sicher und kraftvoll im Leben stehen – beginnt auf „leichten“ Füßen. Die Fußreflexzonenmassage löst Blockaden im ganzen Körper und bringt so Ihre Lebensenergie zum Fließen.

Durch die Massage bestimmter Zonen oder Punkte am Fuß gehen Impulse und Reize zu den Organen im Körper aus. Auf diese Weise stärken Sie ganzheitlich und natürlich Ihre gesundheitserhaltenden körpereigenen Kräfte.

Die Fußreflexzonenmassage entspannt und unterstützt Ihre Selbstheilungskräfte zum Beispiel bei:

- Beschwerden der Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur
 - Kopfschmerzen
- Störungen im Verdauungstrakt
 - Erhöhter Infektanfälligkeit
 - Schlafstörungen



Schauen Sie auf meiner Internetseite
www.praxis-lebensleicht.de
nach Details zu den einzelnen Angeboten
sowie aktuellen Kursterminen.

Begleitung von Mutter & Kind

Lebensleicht gemeinsam starten

Eine Schwangerschaft und der Start in ein neues gemeinsames Leben ist immer wieder ein großes Abenteuer. Mit individueller Begleitung und wichtigen praktischen Tipps unterstütze ich Ihre Freude und Leichtigkeit des Mutterseins.

Für diese besondere Lebensphase biete ich in den folgenden Bereichen Kurse und individuelle Begleitung an:

- Stillen
- Tragen Ihres Kindes
- Einführung von Beikost
- BOWTECH-Anwendungen (auch für Babys)

Mein Ziel ist es, Intuition, Kompetenz und nicht zuletzt das Wohlbefinden von Schwangeren, Stillenden, Müttern, Eltern und Kindern entscheidend zu stärken. Diesen erfüllenden Praxisschwerpunkt habe ich als zweifache Mutter bewusst gewählt und durch jahrelange Fortbildungen und Beratungserfahrungen stetig professionalisiert.