



KARIN HACKER
Zeit zum Innehalten

Naturkosmetik • Massagen • Coaching • Yoga • Waldbaden





Schön dass du da bist

Mein Name ist Karin Hacker. Seit 20 Jahren widme ich mich in meiner Praxis der ganzheitlichen Gesundheit, Schönheit und dem Wohlbefinden meiner Kunden.

Mein roter Faden: Mensch, Natur, Entspannung und ein zufriedenes Leben.

Meine Werte: Wertschätzung, Individualität, Wahrhaftigkeit, Vitalität, Humor, Liebe und Spiritualität.

Mein Behandlungsangebot

Naturkosmetik-Behandlungen • Massagen • Coaching • Yogaunterricht • Waldbaden

Jeder Mensch ist einzigartig. Daher biete ich individuelle Behandlungen, weg vom Standard. Vorab bespreche ich mit dir Wünsche und Bedürfnisse und gestalte darauf aufbauend deine Behandlung.

Vita

Warum ich Kosmetikerin, Coach und Yogalehrerin bin

Es macht mir Freude, für Menschen Raum und Zeit zu schaffen, wo es möglich ist, völlig ungestört ganz bei sich anzukommen, zu entspannen und somit wieder klar und erfüllt in den Alltag zu starten.

Inhalt

Vita	2	Fußmassage nach Ayurveda.....	9
Schön dass du da bist.....	2	Gesichtsmassage mit Fußmassage.....	9
Mein Behandlungsangebot.....	2		
Warum ich Kosmetikerin, Coach und Yogalehrerin bin.....	2		
Inhalt	3		
Dr.Hauschka	4		
Dr.Hauschka-Behandlungen.....	4	Yoga	10
Schöne Extras	6	Coaching	11
Energetische Entspannungsbehandlungen	8	Waldbaden	12
Hot Stone Massage.....	8	Service & Infos	15
Lomi Lomi.....	8	Mein besonderer Service.....	15
Intuitive Wohlfühl-Massage.....	9	Informationen.....	15
Aromaölmassage.....	9		

Inhalt

Lebendig durchströmt von Kopf bis Fuß

Mit einem duftenden Fußbad beginnt die Behandlung. Der Stress des Tages löst sich in Wärme und Umsorgtsein auf. Achtsame Hinwendung, rhythmisch atmenden und fließenden Bewegungen. Das Herz der Behandlung bildet die Lymphstimulation. Diese wird mit feinen Pinselstrichen und sanften Handbewegungen ausgeführt.

Sie regt die Flüssigkeitsprozesse im Gewebe an und fördert die Regeneration sowie die Gesundheit des Menschen. Sie entstaubt, entschlackt und stärkt damit das Immunsystem. Selbstverständlich gehören auch Gesichtsreinigung und -pflege mit der natürlichen Dr.Hauschka Kosmetik sowie eine ausführliche Pflegeberatung dazu: für Männer und Frauen gleichermaßen.

Die Klassische Dr.Hauschka Behandlung führt zu tiefer Entspannung und hinterlässt ein Gefühl des Durchströmtseins, ein Gefühl von Licht, Leichtigkeit und innerer Balance.



Bewusste Berührungen pflegen nicht nur die Haut, sondern erreichen auch die Seele des Menschen.

„Die Kunst der Berührung“

schenkt Leichtigkeit und Balance

Das umfassende Programm für den regenerierenden Impuls an Haut und Organismus. Mit Fußbad, Fuß- und Armeinstreichungen, Ausstreichungen der Haare, Entspannung der Hals- und Nackenmuskulatur, Reinigung, Stärken, Ausreinigen, Reinigungsmaske, Lymphstimulation, Kur, Maske, Dekolleté-Einstreichung, heiße Nacken- und Schulter-Kompresse, Tages- oder Nachtpflege

„Revitalisierungs-Gesichtsbehandlung“

strahlend in Balance

Fußbad mit Fußeinstreichung, Ausstreichen der Haare, Reinigung, Stärken, Ausreinigen, Reinigungsmaske, Lymphstimulation, Kur, Maske, Dekolleté-Einstreichung, Tages- oder Nachtpflege

„Eine Stunde Zeit für Mich“

ein Geschenk an sich selbst

Fußbad mit Fußeinstreichung, Ausstreichen der Haare, Reinigung, Stärken, Lymphstimulation, Kur, Maske, Dekolleté-Einstreichung, Tages- oder Nachtpflege

„Reinigende Gesichtsbehandlung“

für einen strahlenden Teint

Fußbad mit Fußeinstreichung, Ausstreichen der Haare, Reinigung, Stärken, Ausreinigen, Reinigungsmaske, Kur, Maske, Tages- oder Nachtpflege.

Schöne Extras

Schöne Augenblicke

Wimperfärbe
Brauenfärbe
Augenbrauenkorrektur
Augenbrauen neu formen
Augenvlies

Enthaarung

Oberlippe
Kinn

Hände

Peeling
Handmaske
wohltuende Handmassage

Haut

Vliesmaske
Algenmaske
Tuchmaske



Klarheit
Energie Yoga
 Loslassen
 Erholung

Wohlfühlen *Entspannung*
Ankommen
Massage Wärme Gefühl
 Ruhe
„meine Mitte“

„Ausgeglichenheit ist der Schlüssel zu guter Gesundheit“

Maharishi Mahesh Yogi



Energie

Energetische Entspannungsbehandlungen

Chi ist Lebensenergie... Sie durchfließt in Energiebahnen unseren gesamten Körper. Durch Stress, Hektik und Unachtsamkeit können Blockaden entstehen. Dies kann zu Unwohlsein bis hin zu Krankheit führen. In der Massage erfährst du wohltuende Entspannung sowie Lockerung und Auflösung der Blockaden. Das Chi kann wieder frei fließen. Wähle aus den Schätzen verschiedener Kulturen.

Hot Stone Massage

Der Ursprung der Anwendung mit heißen Steinen reicht weit zurück. Bereits vor 2000 Jahren wussten die Chinesen die wohltuende Wirkung von warmen Steinen zu nutzen, auch die indianischen und hawaiianischen Schamanen setzten sie erfolgreich bei Beschwerden ein.

Warme Basaltsteine, eingebunden in einen einzigartigen Massage- und Behandlungsablauf, harmonisieren und vitalisieren das gesamte Nervensystem. Ein Gefühl von Glück, tiefer Entspannung und Ausgeglichenheit begleitet Sie den ganzen Tag.

Das Geheimnis indianischer Ursprünglichkeit.

Lomi Lomi

Die Lomi-Massage wurde auf Hawaii bereits vor tausenden von Jahren von den Ureinwohnern praktiziert. Sie wurde angewandt, um die körpereigenen Selbstheilungs- und Reinigungsprozesse anzuregen. Lomi - das bedeutet massieren, drücken, streichen, dehnen, tragen und halten. Körperstellen, an denen Blockaden sind und die Lebensenergie nicht fließen kann, werden liebevoll einbezogen.

Komm zur Ruhe, begib dich in einer liebevollen und achtsamen Atmosphäre auf eine Reise weg vom Alltag hin zu deinen ureigensten Kräften und den Urkräften der Natur. Finde zurück in deine Mitte, deine Klarheit und in deine Liebe.

Zeit für Erholung und zum Krafttanken

Intuitive Wohlfühl-Massage

Was dem Rücken und dem Körper gut tut ...
Die intuitive Massage verbindet Elemente verschiedener Massagetechniken.

Aromaölmassage

Eine schöne Weise, die wohltuende Wirkung von hochwertigen Aromaölen zu schnuppern, zu spüren und zu genießen.

Fußmassage nach Ayurveda

Die Massage wirkt über die Marmapunkte auf die Organe. Der Kopf wird frei von Gedanken und Anspannung. Sie hilft bei Unruhe und Schlafstörungen.

Gesichtsmassage mit Fußmassage

Die Kombination aus Gesichtsmassage, Maske und Fußmassage lässt dich eine ganzheitliche Auszeit erleben.



Bewegung • Entspannung • Bewusstsein

Yoga ist eine Lebensphilosophie, ein Weg in ein gesundes und zufriedenes Leben. Meine Ausrichtung im Unterricht ist es, ein Bewusstsein für die eigene Körperwahrnehmung zu entwickeln. Dies geschieht mit achtsamem und Grenzen wahrnehmendem Üben. So kannst du deine Ausrichtung entdecken und wahrnehmen, dass diese sich mit der Zeit positiv verändert. Außerdem verbinden Atemübungen (Pranayama) und Meditation die Asanas zu einem ganzheitlichen Yoga üben.

Einzelunterricht mit Vorgespräch

Erstellung eines Übungsplanes

Gruppenyoga

YogaNidra

Der Schlaf der Yogis. Die Technik führt bewusst von außen nach innen. Es ist ein bewusster und wacher Schlaf, der dir hilft, dich besser zu fühlen und zu verstehen. Ein Gefühl von Frieden ist das Geschenk. Mit sanften Yoga- und Atemübungen wirst du in die Entspannung geführt.

Atem Einzelstunde

Verschiedenste Übungen (u. a. Wechselatmung, Ujjayi, Bhramari, Shitali, Kapalabhati) helfen uns, bewusster zu atmen. Durch ein tiefes Atmen werden auf körperlicher Ebene die Organe und unser Gewebe besser mit Sauerstoff versorgt und sie können somit ihre Funktion besser ausführen. Auch wird unser Immunsystem dadurch gestärkt.

Zen Meditation

Präsent und wach in den Raum der Stille eintauchen
Einführung und Praxis

Deinen Herzensweg gehen

Gutes Coaching hilft zu sortieren, was du wirklich willst und was du selbst tun kannst. Das Fundament eines erfolgreichen Coachings ist eine vertrauensvolle Beziehung. Bei mir findest du Feingefühl, Achtsamkeit und Kreativität.

Es gibt kein schnelles Patentrezept, sondern unterstützende Tools und Methoden (Gespräche, walk and talk, Bodywork wie Yoga und Lomi Lomi Session, Innere Kind Arbeit, Achtsamkeit), um dein Ziel zu erreichen.

Veränderungen brauchen Zeit! Echte Veränderungen passieren in der Zeit zwischen den Sitzungen. Du gehst deinen Weg, in deinem Tempo. Du trägst das Wissen in dir und ich gebe dir einen sicheren Raum, in dem du dich entdecken kannst.

Coaching



Einzelcoaching

1 Sitzung, zum Kennenlernen und Überblick verschaffen

Me Time

3 Sitzungen, Erkanntes in Bewegung bringen

Dive deep

12 Sitzungen, tieferes Erkennen und Prozesse ins Leben integrieren

Themenpaket auf Anfrage

Shinrin Yoku „das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre“

Waldbaden

Waldbaden ist eine Achtsamkeitspraxis in der wohltuenden Atmosphäre des Waldes. Die positiven Effekte sind in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt.

(Immunsystem stärkend, Blutdruck senkend, Stress reduzierend, Verringert Cortisolausschüttung, Schlaf verbessernd)

Beim Waldbaden nimmst du dir bewusst Zeit - Zeit im Wald zu sein, da zu sein. Der Kopf hat Pause. Der Wald mit seinen beruhigenden Grüntönen, seiner Stille und dem erdigen Geruch unterstützt dich dabei, den Moment mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu verweilen.

Die Waldbaden-Übung helfen dir leichter in den Moment einzutauchen und intensivieren ganz von selbst deine Erholung.

Einzel-Waldbaden

Freundinnen-Zeit

Gruppen

für Firmen



Wenn ich nach hinten schaue,
bin ich voller Dankbarkeit.

Wenn ich nach vorne schaue,
bin ich voller Visionen.

Wenn ich nach oben schaue,
bin ich voller Kraft.

Wenn ich nach innen schaue,
entdecke ich Frieden.

Service & Infos



Mein besonderer Service

Geschenkgutscheine

Gutscheine erhältst du zu jedem gewünschten Geldwert oder für jede Behandlung.

Gutscheine sind innerhalb der gesetzlich festgelegten Gültigkeitsdauer von drei Jahren einlösbar.

Produktverkauf

Ich führe für dich die gesamte Palette von Dr.Hauschka. Gerne beantworte ich hierzu deine Fragen und begleite dich bei der Auswahl der zu dir passenden Produkte.

Produktauslieferungen erfolgen innerhalb von Cadolzburg (nach terminlicher Vereinbarung) **kostenfrei**.

Versandkosten (innerhalb Deutschlands): aktuelle Tarife von Hermes (versandkostenfrei ab 125 Euro Bestellwert)

Gutschein- und Produktbestellungen sind auch per E-Mail möglich (info@zeit-zum-innehalten.de).

Information

Ich bereite mich auf deine Behandlung vor und nehme mir Zeit nur für dich. Ich bitte daher um dein Verständnis, dass Termine, die nicht mindestens 24 Stunden vorher abgesagt wurden, in Rechnung gestellt werden.

Die angegebenen Behandlungszeiten dienen deiner Orientierung und können geringfügig abweichen.

Zur Terminvereinbarung erreichst du mich telefonisch oder per E-Mail.

Es werden keine Diagnosen gestellt, keine Heilversprechen gegeben und es findet keine Einmischung bei ärztlicher Behandlung statt.



„Die schönste Zeit im Leben sind die kleinen Momente,
in denen du spürst, du bist zur richtigen Zeit am richtigen Ort.“

Preisliste gültig ab 01. April 2025
Fotos: wala.de, Fotolia



KARIN HACKER
Gierersberg 12a
90556 Cadolzburg
T: 09103 2843
M: 0176 78128059
email: info@zeit-zum-innehalten.de
web: www.zeit-zum-innehalten.de