

Mit Massagen gegen schlechte Gewohnheiten

Heike Tillmann öffnet heute in neuen Räumen

Von Corinna Schutzeichel

HÜINGSEN.

Gegen schlechte Angewohnheiten bietet die Hüingser Entspannungspädagogin Heike Tillmann nun so genannte Motivations-Massagen an. Sie sind eine Kombination aus NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) und Hot-Stone-Massagen (Massagen mit heißen Steinen und individuell zusammengestellten Aroma-Ölen).

Für wen sind die Motivations-Massagen geeignet? „Zum Beispiel für Kunden, die sehr wenig Selbstbewusstsein haben, oder wenn Kunden mit dem Rauchen aufhören oder ihr Gewicht reduzieren wollen“, erläutert Heike Tillmann. Gemeinsam mit dem Kunden erarbeitet die 46-Jährige in sechs Schritten zwei bis drei

Motivationsätze – bei wenig Selbstwertgefühl zum Beispiel „Ich bin stark und selbstbewusst“ oder bei Rauchern, die aufhören möchten, „Mein rauchfreies Leben ist schön“. Anschließend folgt eine Hot-Stone-Massage, in der die Motivationsätze erneut formuliert werden.

Von Kollegen, mit denen Heike Tillmann derzeit eine NLP-Fortbildung absolviert, hat die Hüingserin ausschließlich positive Rückmeldungen bekommen. Wichtig sei allerdings, dass der Kunde selbst etwas verändern möchte. Es helfe nichts, wenn es beispielsweise nur der Wunsch des Partners ist, dass der Kunde mit dem Rauchen aufhört. Kosten für die Motivationsmassagen: 44 Euro für die erste Sitzung (Motivationsätze erarbeiten und Hot-Stone-Massage), dann 29 Euro für jede weitere Sitzung (30 Minuten Hot-Stone-Massage).

Die gelernte Arzthelferin Heike Tillmann hat bereits seit



Die Hüingser Entspannungspädagogin Heike Tillmann ist in neue Räume Am Kungelsiepen 5 umgezogen. Unterstützt wird sie in den neuen Räumen auch von ihrem Mann Martin. Dort bietet sie nun auch so genannte Motivations-Massagen an. Kunden können sich am 10. April beim Tag der offenen Tür informieren.

Längerem am Hüingser Ring Kurse für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training sowie Massagen (Aroma-Öl, Hot Stone, Mas-

sagekerzen) angeboten. Nun ist sie in neue, größere Räume Am Kungelsiepen 5 in Hüingesen umgezogen. Dort wird sie auch von ihrem Mann Martin

und ihrem Sohn Sören unterstützt.

Erster Öffnungstag dort ist heute, Dienstag, 6. April. Am Samstag, 10. April, 11 bis 14

Uhr, findet Am Kungelsiepen 5 ein Tag der offenen Tür statt. Kontakt: ☎ 9173100, www.entspannung-menden.de.

WP-Foto: Corinna Schutzeichel