



## Preise

Klangschalenmassage

60 Min.

60 Euro

Access Keys

75 Min.

90 Euro

**Growching®** - Förderung deines persönlichen Wachstums  
Finde Deinen persönlichen Engpass

auf Anfrage

Entspannungs-Kurse / -Stunden  
Progressive Muskelentspannung  
**in Vorbereitung**

Melde Dich gerne unverbindlich und ich informiere Dich, wenn es losgeht.

Die Preise verstehen sich inkl. einer Anfahrt von 10 km im Umkreis von Bergisch Gladbach.

Deine Fragen beantworte ich gerne telefonisch zwischen 9 und 20 Uhr.

*Kottyto's  
Allerlei*

*Klangschalen-Massage*

*Access Keys (mobil)*

*Entspannungs-Kurse*

*Growching®*

*Kleinkunst*



Sandra Wallrafen

☎ 02202 1866102 / 01577 3301606

🌐 [www.kottytos-allerlei.de](http://www.kottytos-allerlei.de)

✉ [kottytos.allerlei@gmail.com](mailto:kottytos.allerlei@gmail.com)



## Klangschalen-Massage

Erlebe die wohltuende Kraft der Klangschalen. Die sanften Schwingungen helfen

- Stress abzubauen
- Spannungen zu lösen
- innere Ruhe und Balance zu finden.

Achtsam platzierte Klangschalen auf dem bekleideten Körper erzeugen Vibrationen, die Stress und Spannungen lösen und tiefe Entspannung fördern.

## Access Keys

Durch sanftes Halten bestimmter Punkte am Kopf können Glaubenssätze, Gedankenmuster und emotionale Hindernisse aufgelöst werden – wie ein Neustart fürs Gehirn. Das kann helfen bei:

- Stressabbau
- innerer Klarheit
- besserem Schlaf
- mehr Leichtigkeit & Wohlbefinden

Erlebe, wie Entspannung und neue Möglichkeiten entstehen können, wie z.B. verbesserter Schlaf, Stressabbau und ein gesteigertes Lebensgefühl.

## Growching®

### Klarheit. Veränderung. Leichtigkeit.

Fühlst Du Dich manchmal innerlich unruhig, angespannt oder energielos?

Growching® bietet Dir einen Weg, diesen Zustand zu verändern. Mit einer Kombination aus gezielter Körperwahrnehmung und bewusst eingesetzter Atmung schaffe ich Raum für neue Perspektiven.

Im Coaching unterstütze ich Dich dabei, alte Muster zu erkennen, neue Perspektiven zu entwickeln und wieder mehr Gelassenheit in Deinen Alltag zu bringen. Die Methode ist sanft, klar strukturiert und kann überraschend tief wirken – ohne viel Worte, dafür mit ehrlicher Präsenz.

Bist Du bereit, Dein Leben neu zu gestalten?

Dein kostenloses Erstgespräch bietet Platz für alle Deine Fragen – worauf wartest du?

Weniger Denken. Mehr Spüren. Weiterkommen



Sandra Wallrafen

☎ 02202 1866102 oder  
01577 3301606

🌐 [www.kottytos-allerlei.de](http://www.kottytos-allerlei.de)

✉ [kottytos.allerlei@gmail.com](mailto:kottytos.allerlei@gmail.com)