



Klangschalenmassage

60 Min. 60 Euro

Access Keys

75 Min. 90 Euro

Thai Yoga Massage

Gesicht 45 Min 45 Euro

Hände 45 Min 45 Euro

Progressive Muskelentspannung /  
autogenes Training  
**online**

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

kostenloses Erstgespräch

Klangmeditationen und andere  
Angebote findest du

**auf meiner Webseite**

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

*Kottyto's  
Allerlei*

**Berührung für die Sinne**

*Entspannung*

*Massage & Klang*

*Coaching*

**Seele im Einklang**



Sandra Wallrafen

☎ 02202 1866102 / 01577 3301606

🌐 [www.kottyto's-allerlei.de](http://www.kottyto's-allerlei.de)

✉ [kottyto's.allerlei@gmail.com](mailto:kottyto's.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)