



- ✓ *Massagepraxis*
- ✓ *Fitnessstudio*
- ✓ *Aquafitness*
- ✓ *Trampolin Fitness*
- ✓ *Lebensberatung*
- ✓ *Coaching*

|                      |                                   |               |
|----------------------|-----------------------------------|---------------|
| <b>Ausbildungen:</b> | MPA / Arztgehilfin                | 1980 bis 1983 |
|                      | Wellness-Trainerin                | 1999 bis 2001 |
|                      | - Massage                         |               |
|                      | - Entspannung                     |               |
|                      | - Fitnesstraining                 |               |
|                      | - Krafttraumberatung              |               |
|                      | - Aqua-Fitnesstraining            |               |
|                      | - Herz-Kreislauftraining          |               |
|                      | - Ernährungsberatung              |               |
|                      | Nordic Walking Basic-Instruktorin | 2005          |
|                      | Lebensberatung                    | 2003 bis 2007 |
|                      | Dorn- / Breuss-Therapie           | 2009          |
|                      | Geistschulung / Geistheilung      | 2010 bis 2017 |
|                      | swissjump Power-Instruktorin      | 2015          |

### Das kleine sympathische Studio in Ihrer Nähe



**Massagepraxis**  
in Rain



**Fitness + Trampolin**  
in Rain



**Aquafitness**  
in Beromünster und Littau



**Helena Aebi**

**Dorfstrasse 14 • 6026 Rain**

**079 458 55 88 • [aurora.rain@hotmail.com](mailto:aurora.rain@hotmail.com)**

## Mein Wellness – Angebot

- Massage**
  - Rücken- und Nackenmassage, Ganzkörpermassage *bei Verspannungen, für besseres Wohlbefinden, zur Erholung vom Alltag*
  - Kindermassage *sanft und beruhigend*
- Dorn / Breuss**
  - Rückentherapie nach Dorn und Breuss *sanftes Wirbelsäulenrichten mit Beinlängtenkorrektur*
- Bewegung**
  - Fitness-Training im eigenen Studio *Sie verbessern Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit auf Ihr Bedürfnis abgestimmtes Training*
  - Rücken-Training *gezielte Kräftigung der Haltemuskulatur*
  - Aqua-Fitness-Kurse *in Beromünster und Littau*
  - **Trampolin Fitness mit anspornender Musik** *das Training auf dem Bellicon Trampolin fordert den ganzen Körper, strafft das Bindegewebe, kräftigt die Muskulatur und verbrennt effektiv Kalorien viel Spass und Power für jedes Alter garantiert*
- Coaching**
  - Ich begleite und betreue Sie beim Sport; *Laufen, Nordic Walking, Biken, Aqua-Fitness, Trampolin, Vitaparcour usw. mit persönlich abgestimmtem Training*
- Ernährung**
  - Persönliche Beratung *Welches ist mein Wohlfühlgewicht? gesunde, ausgewogene Ernährung im Alltag Ernährung für Freizeitsportler*

### Lebensberatung / Geistschulung / Frieden finden



- ganzheitliche individuelle Beratung
- Körperbeschwerden und ihre möglichen Ursachen
- Frieden beginnt im Geist

## Preisangebote

- Rücken- und Nackenmassage Erwachsene Fr. 70.--
  - 5er Abo Fr. 325.--
  - 10er Abo Fr. 625.--
- Ganzkörpermassage Erwachsene Fr. 95.--
  - 5er Abo Fr. 450.--
  - 10er Abo Fr. 850.--
- Kinder-Massage *ca. 30 Min.* Fr. 40.--
- Dorn- / Breuss-Behandlung Fr. 80.--
- Fitness-Training *(Instruktion im Abo inbegriffen)*
  - 10er Abo Fr. 150.--
  - 1 Monats-Abo Fr. 100.--
  - 3 Monats-Abo Fr. 200.--
  - 6 Monats-Abo Fr. 350.--
  - Jahres-Abo Fr. 590.--
- Aqua-Fitness-Kurse immer montags pro Lektion à 55 Min. Fr. 25.--
- Trampolin-Kurse in Gruppen pro Lektion à 50 Min. Fr. 20.--
- Coaching / Privat-Training pro Stunde Fr. 90.--
- Ernährungsberatung pro Stunde Fr. 90.--
- Lebensberatung pro Stunde Fr. 90.--

**Geschenkgutscheine sind immer für eine Überraschung gut!**