# Philoa

FÜHLEN | ERHOLEN | LEBEN

STARK DURCH INNERE KRAFT

Philoa
FÜHLEN | ERHOLEN | LEBEN

# Philoa

## MIT SICH SELBST IN BALANCE

Lebensenergie ist der Kraftstoff unseres Seins. Philoa hilft Ihnen, Körper, Geist und Seele neu zu entdecken, zu achten und miteinander ins Gleichgewicht zu bringen. Wir begleiten Sie dabei mit ausgewählten Behandlungen und gefühlvollen Arrangements. Durch behutsame Massagen, wohltuende Aromatherapien und belebende Energiearbeit stärken und regenerieren wir Sie von außen nach innen.

# Hunas

## WEISEN IHNEN DEN WEG

Geben Sie Ihren Gedanken ein Ziel und besinnen Sie sich auf das Wesentliche – mit Hunas, den uralten hawaiianischen Weisheiten. In der Huna-Philosophie sind sie die Grundpfeiler für ein erfülltes und erfolgreiches Leben. Sie greifen ineinander, durchziehen alle Lebensbereiche und spornen Sie an, genau das zu erreichen, was Sie sich wünschen.

---

## WEISHEITEN DES INNEREN

# Friedens

| | |
|---|---|
| IKE | Die Welt ist das, wofür du sie hältst. |
| KALA | Es gibt keine Grenzen. |
| MAKIA | Energie folgt der Aufmerksamkeit. |
| MANAWA | Jetzt ist der Augenblick der Kraft. |
| ALOHA | Lieben heißt glücklich sein mit dem, was du hast. |
| MANA | Alle Macht kommt von innen. Äußerer Einfluss ist Einbildung. |
| PONO | Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit, und das Maß der Effektivität ist die Erfahrung. |

## GEMEINSAM AUF

# *Reisen*

Ihr Philoa-Leader betreut Sie ganz individuell und freut sich, mit Ihnen diese unvergessliche Erfahrung zu teilen. Denn Philoa ist auch die Kunst des freundschaftlichen Geben und Nehmens.

Sie sind noch nicht mit einer energetischen Behandlung vertraut und möchten Philoa für sich neu entdecken? Sie wollen sich gezielt einer geistigen Blockade stellen? Wir beraten Sie gern und helfen Ihnen, die richtige Philoa-Reise für sich zu entdecken.

Ihr Philoa-Team

Philoa
WEGE

BIOCHEMIE

Stoffwechselvorgänge, Ernährung,
Medikamente, Pollen etc.

BIOMECHANIK

Muskel- und Knochenapparat,
Haltung und Bewegung

PSYCHE

Ängste, Sorgen,
Krisen, Verluste

# Die Triade der Gesundheit

Die Basis unserer Philoa-Wege ist das ideale Zusammenspiel von Psyche, Biomechanik und Biochemie. Am besten verknüpfen sich diese drei Ebenen, wenn sie in Balance zueinander stehen. Wird eine von ihnen zu lange vernachlässigt, geraten die anderen in Schieflage – und der Mensch fühlt sich unausgeglichen.

Um das Gleichgewicht wieder herzustellen, setzen wir in unseren Arrangements auf drei wesentliche Kernpunkte:

- die körperliche Reinigung durch basische Ernährung und Körperpflege
- verschiedene Behandlungs- und Massagetechniken zur Stärkung und Regeneration des Körpers
- die geistige und emotionale Neuentdeckung durch Energiearbeit und Aromatherapie

# Ihr Aufenthalt

## DER RUHEPOL FÜR DIE REISE ZU SICH SELBST

Jede Ankunft ist ein Beginn – besonders in unserem Landhaus. Ihr Zimmer ist perfekt auf Ihre Philoa-Reise abgestimmt: Freuen Sie sich auf den betörenden Duft ätherischer Öle und entspannende Musik, auf basischen Tee, exotische Kräutermixturen und Wasser mit Young Living Ölen für die innerliche Reinigung. In speziell für Sie ausgewählten Büchern können Sie in die Welt von Philoa eintauchen, neue Denkweisen testen und mehr über basische Ernährung erfahren.

---

# Das Ziel

## IST IHR WOHLGEFÜHL

Am späten Nachmittag holt Sie Ihr Philoa-Leader ab, um mit Ihnen den Aufenthalt in unserem Spa zu besprechen. Er ist stets für Sie da und hat ein offenes Ohr für all Ihre Fragen und Wünsche.

Im Laufe einer begleitenden Kinesiologie sammelt er wichtige Eindrücke über Ihr körperliches und emotionales Befinden. Auf dieser Grundlage setzen Sie gemeinsam ein Ziel für Ihre Philoa-Reise. Darauf stimmen wir Ihre Behandlungszeiten, Ihr Essen und Ihre Zimmeratmosphäre ab.

Am Abend servieren wir Ihnen ein vegetarisches 3-Gänge-Menü. Danach gehört die Zeit ganz Ihnen: Gehen Sie in Ruhe allein oder in Begleitung Ihres Leaders auf Ihre erste Entspannungsreise.

# *Unterwegs*

## MIT DEM KOMPASS DER SEELE

In den folgenden Tagen erwarten Sie ausgewogene und zielgerichtete Behandlungen, die Ihre Gedanken klären und den Körper in Einklang mit Seele und Geist bringen. Anschließend genießen Sie in unserem Spa-Ruhebereich pure Erholung.

All Ihre Mahlzeiten passen wir gern Ihren Vorlieben und Ihrem Energietyp an. Auf Wunsch kreieren wir für Sie täglich ein basisches Frühstück, ein kleines Mittagessen sowie ein abendliches 3-Gänge-Menü.

Ihre Eindrücke und Gedanken können Sie jeden Abend mit Ihrem Philoa-Leader teilen. Und bevor es Zeit ist zu schlafen, schließen Sie den Tag mit einem Huna ab – das beruhigt und macht glücklich.

Am Ende Ihrer Philoa-Reise in unserem Haus blicken Sie gemeinsam mit Ihrem Leader auf die vergangenen Tage zurück. Zum Abschied haben wir Ihnen eine Auswahl unserer Hilfsmittel zusammengestellt, die Sie auf Ihrer Reise daheim begleiten.

Philoa
REISEN
Folgen Sie
Ihrer inneren
Landkarte

# Stress Away & Harmony

Es ist nicht leicht, vom Alltag loszulassen. Ständig sind wir auf Empfang, vom Stress getrieben und kaum mehr fähig, den richtigen Zeitpunkt für eine Auszeit zu erkennen. Sich einfach mal auszuklinken, dem Körper Ruhe zu gönnen und einen besonderen Moment zu genießen ist jedoch wichtiger denn je. Ein Weg dazu ist Philoa. Erleben Sie mit uns Augenblicke innerer Harmonie und neuer Energie.

**Ihr Arrangement „Stress Away & Harmony“**

· 1 Einführungsgespräch mit begleitender Kinesiologie
  und gemeinsamer Zielfindung für Ihre Philoa-Reise (75 Min.)
· 3 Entspannungsreisen (je 20 Min.)
· 1 Ganzkörper-Energiemassage (105 Min.)
· 1 Mana Loa Massage (45 Min.)
· 1 Abschiedsgespräch

3 Nächte im Landhauszimmer zur Einzelnutzung | 1.320 Euro
3 Nächte in der Suite zur Einzelnutzung | 1.650 Euro

# Calming & Clarity

Einfach mal Atemholen, abbiegen von den festgetretenen Pfaden des Alltags, den Gedanken Raum geben, um sich neu zu ordnen. Freuen Sie sich auf die Kraft und Klarheit der inneren Ruhe. Wir helfen Ihnen, auf sich selbst zu hören und Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

**Ihr Arrangement „Calming & Clarity“**

· 1 Einführungsgespräch mit begleitender Kinesiologie und gemeinsamer Zielfindung für Ihre Philoa-Reise (75 Min.)
· 2 Achtsamkeitsreisen (je 20 Min.)
· 1 Entspannungsreise (20 Min.)
· 1 Lomi Lomi Nui (75 Min.)
· 1 Raindrop Technique (75 Min.)
· 1 Kinesiologie (50 Min.)
· 1 Reiki (50 Min.)
· 1 Autogenes Training mit vielen Tipps für zu Hause (45 min.)
· 1 Abschiedsgespräch

4 Nächte im Landhauszimmer zur Einzelnutzung | 1.710 Euro
4 Nächte in der Suite zur Einzelnutzung | 2.150 Euro

# Release & Valor

Von der Schlagseite zurück in die Balance. Blenden Sie das Vorher und Nachher aus und entfalten Sie neue Energie im Hier und Jetzt. Wir stärken und entlasten Körper, Geist und Seele durch gezielte basische Anwendungen, wohltuende Massagen und hilfreiche Gespräche. Auf diese Weise finden Sie zu neuem Mut, mehr Selbstachtung und innerer Stärke.

**Ihr Arrangement „Release & Valor“**

· 1 Einführungsgespräch mit begleitender Kinesiologie
und gemeinsamer Zielfindung für Ihre Philoa-Reise (75 Min.)
· 2 Achtsamkeitsreisen (je 20 Min.)
· 2 Entspannungsreisen (je 20 Min.)
· 1 basisches Dampfbad und 1 basische Salz-Öl-Massage (75 min.)
· 1 energetische Bürstenmassage
mit anschließender Kopf-Nacken-Massage (50 Min.)
· 1 Raindrop Technique (75 Min.)
· 1 Kinesiologie (45 min.)
· 1 Mana Loa Massage (45 Min.)
· 1 Abschiedsgespräch

5 Nächte im Landhauszimmer zur Einzelnutzung | 1.920 Euro
5 Nächte in der Suite zur Einzelnutzung | 2.470 Euro

# Forgiveness & Grounding & Acceptance

Eine Reise zurück in der Zeit. Wir widmen uns alten Wunden, Erfahrungen und Ereignissen, die Sie vielleicht schon etwas länger begleiten. In sanft abgestimmten Behandlungen nähern wir uns Ihrer Vergangenheit und helfen Ihnen, sie anders zu denken und zu akzeptieren. Ihren Weg zu neuen Zielen erleichtern Achtsamkeitsreisen und autogenes Training. Dabei suchen wir für Sie gemeinsam nach Möglichkeiten, diesen Weg auch daheim zu erkennen.

**Ihr Arrangement „Forgiveness & Grounding & Acceptance“**

· 1 Einführungsgespräch mit begleitender Kinesiologie und gemeinsamer Zielfindung für Ihre Philoa-Reise (75 Min.)
· 1 Entspannungsreise (20 Min.)
· 1 Lomi Lomi Nui (75 Min.)
· 2 Achtsamkeitsreisen (je 20 Min.)
· 1 Raindrop Technique (75 Min.)
· 2 Basische Dampfbäder und basische Leibwickel mit anschließender Reiki-Behandlung (je 75 Min.)
· 2 Mana Loa Massagen (je 50 Min.)
· 1 Kinesiologie mit anschließender Kopf-Nacken-Massage (75 Min.)
· 1 Autogenes Training mit Tipps für zu Hause (50 Min.)
· 1 Abschiedsgespräch

6 Nächte im Landhauszimmer zur Einzelnutzung | 2.610 Euro
6 Nächte in der Suite zur Einzelnutzung | 3.270 Euro

# Die Kraft der Berührung

## MANA LOA MASSAGE

Wenn die Hawaiianer „Mana Loa“ sagen, meinen sie Kraft und Lebensenergie. Unsere ausgleichende und stärkende Massage haben wir genau dafür auf der Basis von Philoa entwickelt. In einer harmonischen Mischung verschiedenster Techniken, verbunden mit der therapeutischen Wirkung reinster ätherischer Öle widmen wir uns dem Rücken-Nacken-Kopf-Bereich. Die Massage gleicht muskuläre und energetische Schwachpunkte aus und verleiht Ihnen neue Kraft und Stärke.

**1 Mana Loa Massage (50 Min.) | 80 Euro**

## LOMI LOMI NUI

Ein wahres Fest für die Sinne: Die „Königin der Massagen“ ist wie eine Reise jenseits von Raum und Zeit. In fließenden Bewegungen lösen wir innere Blockaden und heilen liebevoll die Wunden der Vergangenheit. Durch den Ausgleich Ihrer Chakren – den subtilen Energiezentren zwischen materiellem und subtilem Körper – helfen wir Ihnen, die innere Balance zu finden und bewusster im Umgang mit sich selbst zu werden.

**1 Lomi Lomi Nui Massage (75 Min.) | 120 Euro**

## RAINDROP TECHNIQUE

Entdecken Sie diese in Deutschland noch seltene Heilmethode für sich. Dabei kombinieren wir die therapeutische Wirkung reinster ätherischer Öle mit den energetisierenden Griffen der Lakota-Indianer. Die Öle werden an den Füßen sowie auf und neben der Wirbelsäule sanft eingearbeitet und unterstützen den Körper auf emotionaler und energetischer Basis. Sie helfen, das Immun- und Skelettsystem, die Atemwege und die Verdauung zu verbessern. Genießen Sie dabei ein wunderbares Gefühl der Leichtigkeit.

**1 Raindrop Technique (75 Min.) | 120 Euro**

## BEGLEITENDE KINESIOLOGIE

Kinesiologie ist eine ganzheitliche Methode körperliche und emotionale Schwächen und Blockaden auszugleichen. Mit Hilfe manueller Muskeltests kann ihr Philoa Leader Muskelschwächen und damit verbundene gestörte Meridiane entdecken und geeignete Techniken finden, um diese Blockaden zu korrigieren und aufzulösen. Diese werden dabei sehr punktgenau auf Sie abgestimmt um beispielsweise Stressreaktionen abzubauen, die Leistungsfähigkeit zu steigern und Lern- und Lebensprozesse zu unterstützen.

**1 Kinesiologie (75 Min.) | 120 Euro**

## ENERGIEMASSAGE

Pure Entspannung bis in die Tiefe. Diese Behandlung bringt Sie in Einklang mit sich selbst und stärkt besonders Ihre körperliche und energetische Ebene. Ihr Geist wird klarer, gelassener, befreiter. Sie fühlen sich belastbarer, gestärkt und spüren, wie sich Ihre Muskelanspannungen lösen. Ein Massage mit einer rundum befreienden Wirkung und einem nachhaltigen Ergebnis.

**1 Gesicht-Nacken-Dekolleté-Behandlung (50 Min.) | 80 Euro**
**1 Rücken-Behandlung (50 Min.) | 80 Euro**

## REIKI

Universelle Lebensenergie, die sich direkt auf Sie überträgt. Diese japanische Heilmethode entfaltet ihre harmonische Wirkung auf der körperlichen, geistigen und emotionalen Ebene. Ihr Therapeut leitet die Lebensenergie durch sich neu und bewusst an Sie weiter. Sie aktiviert Ihre selbstheilenden Kräfte, verbessert Ihre Wahrnehmung, baut Stress und Angst ab und kann Ihnen neuen Mut und größeres Selbstvertrauen schenken.

**1 Reiki (50 Min.) | 80 Euro**

## ENTSPANNUNGS- UND ACHTSAMKEITSREISEN

Während der Alltag sich mehr und mehr beschleunigt, vergessen wir oft etwas sehr Wichtiges: Uns selbst. Sich zu achten, das Besondere wertzuschätzen und Dankbarkeit zu spüren geben dem Leben einen wahren Wert. Unsere Reisen lassen Ihnen das wieder bewusster werden. Sie klären Ihre Gedanken und entspannen Ihren Körper, damit er Zeit zur Regeneration findet und neue Kraft sammeln kann. Ausgesuchte ätherische Öle unterstützen Ihre Reise zusätzlich, zum Beispiel durch eine wohltuende Aromatherapie. Es erwarten Sie verschiedene Einzelreisen, die wir Ihnen besonders nach einer Philoa-Massage ans Herz legen. So bleibt Ihnen viel Zeit, den einzigartigen Erfahrungen mit Philoa nachzuspüren.

**Entspannungs- und Achtsamkeitsreisen (je 20 Min.) | 30 Euro**

Fühlen
Erholen
Leben

**HERAUSGEBER**
Landhaus Zu den Rothen Forellen
Marktplatz 2 · 38871 Ilsenburg
spa@rotheforelle.de

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!
**Telefon: +49 (0) 3 94 52 - 93 60 11**

Ein Haus der Privathotels Dr. Lohbeck GmbH & Co. KG
Altmarkt 8 · 58332 Schwelm

Philoa
FÜHLEN | ERHOLEN | LEBEN

Stand Juli 2014.
Änderungen vorbehalten.

www.apmarketing.de