

Wellness-Anwendungen

Ayurvedische Ölmassage

Diese wohltuende Massage mit erwärmtem Öl aktiviert die tiefer liegenden Gewebeschichten. Sie dient der Reinigung, Stärkung und Entspannung des Körpers.

Ganzkörper (Abhyanga).....	60 min. 60 €
.....	90 min. 80 €
Kopf & Gesicht (Mukaabhangha).....	30 min. 30 €
Fußmassage (Padabhyanga).....	30 min. 30 €
Seidenhandschuh (Garshan).....	60 min. 60 €

Hot Stone-Massage

Diese Energiemassage mit heißen Basaltsteinen erwärmt den Körper, aktiviert das Meridiansystem, entspannt die Muskulatur und beruhigt die Seele.

.....	60 min. 60 €
.....	90 min. 80 €

Aroma-Ölmassage

Die Ölmassage bewirkt eine Tiefenentspannung, Regeneration und Harmonisierung der Organsysteme. Sie unterstützt das ganzheitliche Wohlbefinden von Körper Geist & Seele.

.....	60 min. 50 €
.....	30 min. 25 €

Kräuterstempel-Massage

Die Kräuterstempel werden individuell für jeden Kunden hergestellt, durch die Erwärmung der Kräutersäckchen in warmen Sesamöl kann sich der Wirkstoff der Heilkräuter optimal entfalten, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Die Massage fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und lockert die Muskulatur.

.....	60 min. 68 €
.....	90 min. 88 €

Fußreflexzonen-Massage

Diese fernöstliche Akupressurtechnik hilft Dir auf Deinem Weg zu Gesundheit, Ausgeglichenheit, mehr Verständnis und Kenntnis für Dich selbst.

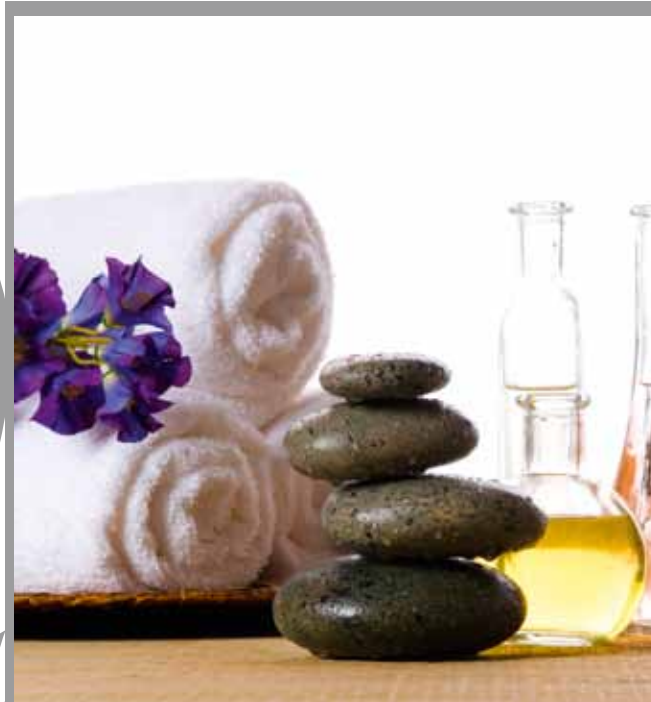
Durch die Fußreflexzonen-Entspannungsmassage können die Selbstheilungskräfte Deines Körpers aktiviert und Disharmonien positiv beeinflusst werden.

.....	50 min. 50 €
-------	--------------

Balinesische Massage

Diese Original balinesische Massage ist ein ganz besonders angenehmes Erlebnis. Durch den Wechsel von Ausstreichen und Druckpunktmassage werden Meridianbahnen und die Chakrareflexzonen harmonisiert.

.....	60 min. 60 €
.....	90 min. 80 €



www.praxis-vhv.de

Kursangebote

Rückenfit

Stärken Sie Ihren Rücken und beugen Sie chronischen Rückenbeschwerden vor.

Ziel ist es die relevanten Muskelgruppen zu kräftigen und so die Wirbelsäule zu entlasten.

10 wöchiger Kurs 1x pro Woche..... 60 Min. 140 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

In diesem Kurs können Sie abschalten und lernen, wie Sie sich selbst entspannen können.

Sie schöpfen Kraft und Stärke, finden Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

8 wöchiger Kurs 1x pro Woche..... 60 Min. 145 €

Qigong

Qigong ist eine aus China stammende Kunst, die Lebensenergie zu kultivieren.

Es besteht aus Atemübungen, Meditation und Körperbewegungen. Zudem kommt es zum Fluss und zur Harmonisierung der Lebensenergie und damit zur Verbesserung der Gesundheit.

10 wöchiger Kurs 1x pro Woche..... 75 Min. 150 €

Osteoporose-Kurs

Gezielte Bewegungsformen helfen dabei, den Teufelskreis der Beschwerden zu durchbrechen durch das Training von : Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination, Entspannung, Kraft, Gleichgewicht und Körperhaltung.

10 wöchiger Kurs 1 x pro Woche 60 Min. 140 €