

Entspannung, Vitalität und Wohlbefinden

## **Wellnessangebot**

Mit meinem Motto „Bewegung und Entspannung im Einklang“, freue ich mich, Sie individuell auf ihrem Weg zu Vitalität und Wohlbefinden zu begleiten.

### **Shiatsu** – Berührung die bewegt

Durch sanfte, tiefgehende Berührung der Meridiane am gesamten Körper, wird die Lebensenergie zum Fließen gebracht und aktiviert. Shiatsu ist eine Kombination aus Körper- und Energiearbeit am bekleideten Körper.

### **Ayurveda-Wellness-Massage**

- mit natürlichem Kräuteröl

Harmonisierende Ganzkörpermassage, bei der sich tiefe Entspannung und ein Gefühl des Friedens einstellt. Durch spezielle Techniken wird zudem das Gewebe durchblutet und entschlackt. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

### **Das wöchentliche „Special“:**

Jeden Donnerstag um 9.30 Uhr

### **Nordic Walking** – Sanftes Ganzkörpertraining

Neben dem spielerischen Erlernen der Grundtechniken, liegt es mir am Herzen Ihnen die Freude an der Bewegung und der naturnäher zu bringen.

Mindest. Teilnehmerzahl: 3 Personen mit vorheriger Anmeldung an der Hotelrezeption bis spätestens Mittwochabend!

Ich freue mich auf Sie



Andrea Steiner

Dipl. Shiatsu Praktikerin (GSD) | Nordic-Walking Instuktion (DNV)

Tel: 08381-84623

Termine nach Vereinbarung