

Aktiv entspannen lernen - im Heilklima der Toten-Meer-Salzgrotte

So wird der Aufenthalt in der Salzgrotte
für Sie zu einem besonderen Erlebnis:

Mit der Entspannungstrainerin Eva
Maria Lechner können Sie die beruhigende
Atmosphäre nutzen, um
aus verschiedenen Kulturen ausgewählte
Achtsamkeitsübungen und
Stressbewältigungs-Strategien kennen
zu lernen.

Atemübungen aus dem fernen Osten,
Muskelrelaxation aus USA,
autogene Entspannungsformeln aus
Deutschland, **Mudras** aus Indien,
Heilströmen aus Japan und geführte
Traumreisen,
individuell für Sie zusammen gestellt



Montag 16°° Dienstag 17°°+ 18°° Donnerstag 10°° Freitag 18°°
Gebühr 12 €

Anmeldung an der Kasse der Wohlfühl~Therme ~ Tel.: 08532 / 96160
bei Voranmeldung reservieren wir Ihnen gerne Ihren Liegestuhl

Specials:



Salz und Klang Freitag 19°°
Entspannt lauschen - Musik genießen

Monatsprogramm:

- 1.Freitag im Monat - ausgewählte Klassik - Adagios
- 2.Freitag im Monat - heilsame Mantren hören / chanten
- 3.Freitag im Monat - ausgewählte Klassik - Adagios
- 4.Freitag im Monat - Klangschalen live
- (5.Freitag)im Monat- Nadabrahma von Osho
Aktive Klangmeditation

Freitag 18°°
Entspannen und
verwöhnen lassen



mit Massagen für Hände,
Nacken, Schultern
10 Min oder 20 Min können
dazu gebucht werden für
7 bzw. 14 € Aufpreis



Prävention Plus
Entspannungskurs in der Salzgrotte
Kompakt in einer Woche oder über 8 Wochen
Kosten 95 €, Erstattung 75 €