

WELLNESSANGEBOTE im Hotel



Entspannungsmassagen

- **Entspannungsmassage für den Rücken 30 Minuten**
mit Aromaöl 30 Euro, mit heißen Steinen 35 Euro
- **Ganzkörpermassage 60 Minuten**
mit Aromaöl 55 Euro, mit heißen Steinen 60 Euro
- **Entspannungsmassage für die Füße 30 Min. 30 Euro**

Hawaiianische Massage

- **Lomi Lomi 60 Min. 65 Euro 90 Min. 85 Euro**
Eine energetische Massage mit warmem Öl, hilft Verspannungen und Blockaden zu lösen. Unterstützt den Stoffwechsel und den Lymphfluss, hilft Giftstoffe auszuscheiden und trägt zur Tiefenentspannung bei.

Ayurvedische Massagen

- **Indische Kopf- und Nackenmassage 30 Min. 30 Euro**
hilft Verspannung zu lösen, hilfreich bei Kopfschmerzen und Migräne.
- **Abhyanga Ganzkörpermassage 80 Min. 75 Euro**
Ein Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele. Fließende Massage-Bewegungen mit warmem Öl bescheren ein Wohlfühl-Erlebnis der besonderen Art.

Massagen auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin

- **Tao Touch Energiemassage 40 Min. 50 Euro**
Eine wohltuende entspannende Massage der Körperrückseite, bei der die Meridiane (Energiebahnen) aktiviert werden.
- **Klangschalenmassage 60 Min. 55 Euro**
Durch den Einsatz verschiedener Klangschalen, die unter anderem auf dem Körper aufgestellt werden, kann eine absolute Tiefenentspannung erzielt werden. Die Klänge und Vibrationen regen die Durchblutung an und können ausgleichend auf das Nervensystem wirken.

Ernährungsberatung ● Fitness ● Entspannung

Claudia Karl

Johann-Sebastian-Bach-Str. 3 · 95632 Wunsiedel

Mobil 01 71/146 89 91

E-Mail: Gesundheitscoach-karl@gmx.de

Im Preis sind 19 % Mehrwertsteuer enthalten - Steuernummer 258/234/70234

KURSE und COACHINGS



● **Yogakurse und Meditation**

10er Karte 70 Euro, Einzelkarte 10 Euro

Dienstag: 17.30 - 18.45 Uhr

Für Einsteiger und Teilnehmer, die eine sanfte Yogastunde suchen.

Dienstag: 19.00 - 20.15 Uhr

Für Teilnehmer, die schon ein wenig Yogaerfahrung haben. Es werden Übungen aus dem Hatha- bzw. Intensivyoga praktiziert.

Die Kurse finden im Seminarraum im Golfhotel, Fahrenbach 1 in 95709 Tröstau statt.

● **Stoffwechselanalyse mit Beratungsgespräch**

60 Min. 99 Euro

Über die Bioscan-SWA Analyse werden über 250 Parameter ermittelt. Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Homotoxine, Übersäuerung, Immunsystem u.v.m Gut geeignet zur Unterstützung der Gewichtsreduktion. Incl. Beratung von ca. 45 Min.

● **Individuelles Coaching, Ernährungsberatung, Stress, Gewichtsreduktion, Yoga, Pilates etc.**

60 Min. 55 Euro

Termine vereinbaren Sie bitte über die Rezeption im Golfhotel unter 0 92 32/88 20 oder direkt bei Claudia Karl unter 01 71/146 89 91 oder per Mail: Gesundheitscoach-karl@gmx.de

Bitte zu Massagen ein Handtuch mitbringen!



Auf Ihre Buchung freut sich

Claudia Karl, Ernährungsberaterin, Fitness- und Yogatrainerin, Entspannungspädagogin, Gesundheits-Coach und NIP-Practitioner

Im Preis sind 19 % Mehrwertsteuer enthalten - Steuernummer 258/234/70234