

# Entspannungsprogramm im Honigtal

Liebe Gäste,

eure ganzheitliche Erholung liegt uns sehr am Herzen. Uns ist es wichtig, dass ihr die Seele so richtig baumeln lassen könnt. Mit ruhigen Mobilisationsübungen und Massagen habt ihr die Möglichkeit, tief zu entspannen.

## GANZKÖRPERMOBILISATION

für Erwachsene

Zweimal die Woche bieten wir euch im schattigen Olivenhain oder am Strand (je nach Absprache) eine Reihe von ruhigen Mobilisationsübungen. Die Übungen eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene und geben Einblick in die Funktionalität unseres Körpers. -> Gratis-Angebot

**Lasst uns gemeinsam in den Tag starten!**



## GANZKÖRPERMOBILISATION

für Erwachsene und Kinder

Einmal die Woche gibt es für Gäste mit Kindern die Möglichkeit gemeinsam zu üben.

Pädagogisch und didaktisch angeleitete akrobatische und spielerische Partnerübungen, ungewöhnliche Massagen und Entspannungsübungen verstärken die Interaktion zwischen Eltern und Kindern spielerisch. -> Gratis-Angebot

**Ich freue mich auf Euch! Chris**

## MASSAGEN

### Klangmassage

Die Klangmassage ist eine effektive Sound- und Vibrationstherapie zur Heilung und Kraftfindung des Körpers und Energiehaushaltes. Es findet ein erholender Ausgleich und Harmonisierung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene statt. -> 30-60 Min / 35-55 €

### Thai Yoga Massage

Die Thai Yoga Massage wirkt durch das Stimulieren, Öffnen und Balancieren des Energieflusses der „Sen lines“, um dem Körper eine Hilfestellung zu geben, wieder in das natürliche Gleichgewicht zu finden und den Selbstheilungsprozess zu aktivieren.

Dieses wird erreicht durch eine rhythmische Aktivierung der „sen lines“, das Mobilisieren der Gelenke und passive Dehnübungen aus verschiedenen Yogaasanas. -> 90 Min – 75 €



### Olivenölmassage

Olivenöl wird seit Jahrzenten in Griechenland und anderen mediterranen Regionen, nicht nur für die Küche genutzt. Die positiven Effekte der Olive werden daher in einer Vielzahl von kosmetischen Produkten angeboten, sowie als Massageöl verwendet. Eine warme Olivenölmassage hilft bei Muskelschmerzen und leicht entzündeten Gelenken. Die Massage kann Arthritis schmerzen reduzieren, trockene Haut pflegen, dem Hautalterungsprozess entgegenwirken und zu einem besseren Schlaf verhelfen. -> 60-90 Min. / 55-75 €

### Massagepaket

Gerne stelle ich auch mit dir eine individuelle Massage zusammen. Erzähl mir von deinen Beschwerden oder woran du interessiert bist und wir kombinieren die Angebote. -> 60-90 Min. / 55-75 €



**Ich freue mich auf Dich, Laura**