

MASSAGE & SPA

PREISLISTE

KLASSISCHE MASSAGE

Entspannen und Energie tanken

25 min	37 €
50 min	70 €

FUSSREFLEXZONEN MASSAGE

die Füße als Spiegelbild des Körpers

25 min	40 €
50 min	72 €

KOMBI MASSAGE

25 min Fußreflexzonen & 25 min Klassische Massage
25 min Fußreflexzonen & 50 min Klassische Massage

50 min	72 €
75 min	117 €

SPORTMASSAGE

Speziell für Sportler. Tiefe Entspannung der Muskeln durch die Wärme. Stress wird abgebaut.

50 min	77 €
--------	------

KOPF & NACKENMASSAGE

mit Lymphdrainage

Entlastend, entspannt angespannte Muskulatur und beruhigt den Geist

25 min	40 €
--------	------

Verfügbare Tage: auf Anfrage
wir bitten um BARZAHLUNG

www.skirast.at

BEWEGUNG

WOCHENANGEBOTE

SHAOLIN QI GONG

SAMSTAG 08.00 UHR | 45 MIN | 12 € UNKOSTENBEITRAG

Energie in Bewegung

Qi Gong ist eine Übung um körperlich geschmeidiger und geistig entspannter durchs Leben zu gehen. Gelenke, Muskeln und Bänder werden beweglicher. Blockaden in den Meridianen lösen sich und unsere Lebensenergie fließt.

Wöchentlich wechselnde Übungseinheiten von 45 Minuten. Bewegungsapparat, Konzentration und Koordination stehen im Mittelpunkt. Bewegungen, die Spaß machen und im Alltag leicht einzubauen sind.

YOGA

DONNERSTAG 17.00 UHR | 60 MIN | 12 € UNKOSTENBEITRAG

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst & bringen Sie Körper, Geist & Seele ins Gleichgewicht.

Danach sind Sie bereit für ein genussvolles Abendessen & einen erholsamen Schlaf.

**ANMELDUNGEN AM VORABEND BIS 17:00.
MINDESTTEILNEHMERZAHL: 2 PERSONEN**

www.skirast.at