

## Angebote bis Oktober 2022

---



### Teatime

Jeden Montag erhalten Sie ab 14 Uhr nach Ihrer Sitzung kostenlos einen Tee und Gebäck dazu.

---



### Tag der Entspannung

Immer mittwochs können Sie bei uns durchatmen und neue Kraft tanken für den Rest der Woche. Lassen Sie sich mit Hilfe von Klangschalen in eine wohlige Entspannung bringen.

---



### gut Kombiniert

Jeden Donnerstag zahlen Sie für eine Kombisitzung (starke Brise und Wohlfühloase) nur 10.00€.

---



### Prickelndes Wochenende für 2

Jeden Freitag erhalten Sie ab 16 Uhr nach Ihrer Sitzung kostenlos einen Sekt, um auf ein entspanntes Wochenende anzustoßen.

---

Für alle Anwendungen bitten wir um telefonische Anmeldung  
unter Tel.: 05902-60780

Lünsfelder Salzoase – Lünsfelder Str. 19 – 49832 Freren

Wir sind Partner von:



**HANSEFIT**



## Atmen Sie sich fit:

Ob Müdigkeit • Allergien • Stress • Erkältung • Asthma • Neurodermitis Bronchitis  
- Ein 45-minütiger Aufenthalt in unserer Salzgrotte hat die Wirkung eines  
zweitägigen Aufenthaltes am Meer. Probieren Sie es mal aus!  
Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag von 11-19 Uhr und Freitag  
15-19 Uhr Reservierung erforderlich: Telefon 05 902- 60780

## Klangschalenmassage

Die Klangschalen, die auf ihrem bekleideten Körper gestellt werden, führen Sie durch die Klänge und ihren sanften Schwingungen in eine wohlige Entspannung.

Mit einem Vor- und Nachgespräch dauert diese Klangschalenmassage ca. 1 Stunde.

Wir bitten um eine vorherige Anmeldung.

Kosten 50,00€

## Fantasiereise

Fantasiereisen sind Reisen, die wir in unserer Vorstellung erleben.

Sie werden begleitet durch Text und Klangschalen und sind Oasen der Stille, in denen Körper, Geist und Seele entspannen können.

Sanfte Bewegungen und Atemübungen runden die Einheit ab.

Terminvereinbarung gern telefonisch.

Kosten 15,00€

## Präventionskurs

### Progressive Muskelentspannung (PMR)

Bei PMR wird durch die An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen und durch die Wahrnehmung der damit verbundenen Empfindungen eine tiefe Entspannung erfahren.

Die muskuläre Entspannung hat eine innere Entspannung zur Folge. Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst und umfasst 10 x 60 Min.

Beginn jeweils im September, Januar und April.

Bei Interesse, sprechen Sie uns gerne an.

Kosten 130,00€