



# MASSAGE UND YOGA

## “balancing your body and soul”



Wir freuen uns, Ihnen Yuni, eine erfahrene Yogalehrerin und Massagetherapeutin vorstellen zu können. Sie hat seit vielen Jahren reiche Erfahrung in therapeutischen Massagetechniken gesammelt und daneben unterschiedliche Yoga- sowie Meditationstechniken praktiziert. Sie bietet Massagen, Yoga- und Meditationssitzungen gesondert, doch auch in Kombination an. Ziel ist bei allen Übungen, Körper und Seele in einen entspannten und harmonischen Zustand zu bringen.

Programme können ganz auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse zugeschnitten werden. Yuni und ihr Team von *Samadhi Spa* stehen für uns und unsere Gäste zur Verfügung. Verabreden Sie mit Jersan Termine für Einzelsitzungen oder Sitzungsfolgen in unserem Strandgarten, auf der großen Seeterrasse unmittelbar am Meer oder abgeschirmter auf Ihrer Hausterrasse.

Nach Vorbestellung bieten wir auch ein dreitägiges Paket mit einer Folge von sechs neunzig-minütigen Sitzungen an, die Massage, Yoga und Meditation miteinander verbinden. Alle darauf folgenden Einzelsitzungen erhalten Sie mit einer 10%igen Preisreduktion.



### Massage-Preise

Traditionelle Balinesische Massage *60 Minuten* 12,00 Euro

Therapeutische "Rebalancing" Massage *90 Minuten* 18,00 Euro

Sechs unterschiedliche Programme stehen zur Auswahl. Yuni kann im Gespräch mit Ihnen ein massgeschneidertes Programm auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausrichten

Abhayanga – Ayurvedic Ganzkörper-Massage *90 Minuten* 18,00 Euro

### YOGA-Preise

1 Teilnehmer 15,00 Euro

2 Teilnehmer 18,00 Euro

3 Teilnehmer 21,00 Euro

4 Teilnehmer 24,00 Euro

**Eine Yoga-Sitzung dauert 60 Minuten  
die angegebenen Preise umfassen bereits 10% government tax**

Unser Programmpaket für drei aufeinanderfolgende Tage  
(bitte im Voraus buchen)

## Balance für Körper und Seele

Dreimal 90 Minuten Massage und dreimal 90 Minuten Yoga kombiniert mit Meditationsübungen. Ein dichtes Programm mit unterschiedlichen Massagearten, zahlreichen Yoga- und Meditationsübungen, alle darauf abgestimmt, Stress und Spannungen abzubauen, den Körper zu lockern und Körper und Seele in Gleichklang zu bringen. Auf Wunsch können Sie im Anschluss an die drei Tage in grösseren Zeitabständen mit 10% Preisnachlass Einzelsitzungen fortführen.

Programm:

- Tag 1 vormittags 8.00 Yoga+Meditation (Einstimmung und erste Übungen)  
nach dieser Einstimmung in den Tag dann ab 9.30 Frühstück  
nachmittags 16.00 balinesische Massage plus “head, face and neck”
- Tag 2 vormittags 8.00 Yoga+Meditation (Wiederholung ausgewählter Übungen und Fortführung), anschliessend Frühstück  
nachmittags 16.00 Rebalancing Massage+Fussmassage+Reflexiologie
- Tag 3 vormittags 8.00 Yoga+Meditation (Wiederholung ausgewählter Übungen und Fortführung) anschliessend Frühstück  
nachmittags 16.00 neunzig Minuten Massage Ihrer Wahl

Preise für das dreitägige Programm

Eine Person allein	120,00 Euro
Pro Person bei 2 Teilnehmern	80,00 Euro
Pro Person bei drei Teilnehmern	70,00 Euro