

MASSAGE UND YOGA **“balancing your body and soul”**



Wir freuen uns, Ihnen Yuni, eine erfahrene Yogalehrerin und 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.

Unsere Massagetherapeutin ist Nengah. Sie massiert ganz außerordentlich kompetent und einfühlsam. Ob Sie einen verspannten Rücken haben oder Ihre Beine und Füße überstresst sind, oder ob Sie ganz simpel eine angenehme Massage suchen, Sie werden sehr rasch die wohltuende und therapeutische Wirkung ihrer Massage spüren. Eine solche Wohltat zu einem sehr erschwinglichen Preis, davon kann man in Europa (jedoch auch an anderen Stellen in Bali) nur träumen.

Yuni und Nengah stehen für uns und unsere Gäste zur Verfügung. Verabreden Sie mit Jersan Termine für Einzelsitzungen oder für Sitzungsfolgen in unserem Strandgarten oder in Ihrem Haus.

Nach Vorbestellung bieten wir auch ein dreitägiges Paket mit einer Folge von sechs neunzig-minütigen Sitzungen an, die Massage, Yoga und Meditation miteinander verbinden. Auf alle darauffolgenden Einzelsitzungen erhalten Sie eine 10%ige Preisreduktion.



Massage-Preise

Traditionelle Balinesische Massage (60 Minuten)	12,00 Euro
Therapeutische "Rebalancing" 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