



megasana Gesundheitsförderung

Urs Ackermann und Claudia Spiess

Gesundheitsförderung und -Prävention

Schwemmühlestrasse 1

9413 Obereggen

Tel. 071 891 10 60 / Fax 071 890 06 03/ Natel 079 794 63 42

info@megasana.ch / www.megasana.ch



Reif für die Insel?



„isola bella“ die Wellness-Insel in Obereggen

1. Gesundes Schwitzen und Relaxen



Die maßstabsgerechte, dreischichtweise Zibreo- oder Fichtenholzsauna und die beheizten Steine schaffen ein herrliches und zugleich freies Raumgefühl. Die tägliche Strahlungsheizung sorgt zusätzlich für eine geräumige Atmosphäre.

Durch die Isola bella mit ihrer sanften und bedufteten Hydroschwärme ist nun erstmals ein sehr **angenehmes Schwitzen ohne Kreislaufbelastung** möglich. Es ist bekannt, dass Wärme und sanftes Schwitzen zu den ältesten Gesundheitsmitteln zählt. Die Hydroschwärme setzt Glückshormone frei, aktiviert die **Selbstheilungskräfte**, führt zu einem erhöhten Stoffwechsel (ca. 15 %), einer besseren **Entgiftung** und einem intensiveren Erholungseffekt. Energieblockaden werden gelöst und der Energiefluss harmonisiert. Der **Wirbelsäulenspanner** sorgt für intensive Durchblutung und ist speziell bei Bandscheibenproblemen und Rückenbeschwerden empfehlenswert. Die gereinigte Haut und der entspannte Körper sind nach der hydrosoften Wärmebehandlung besser bereit für die anschliessende Massage.

Massage

Der Massageerfolg ist wesentlich grösser, da der durchwärmte Körper viel entspannter und die Muskulatur bereits gelockert ist. Durch die Massage wird die **Durchblutung und der Stoffwechsel gefördert**. Sie kann Spannungen lindern, Kopfschmerzen beseitigen, verspannte und schmerzende Muskeln lockern. Die Massage hilft, dem ständigen Stress, der Hektik und dem Alltagsdruck entgegenzuwirken, z.B. nach einem anstrengenden Arbeitstag „abzuschalten“. Man findet zur eigenen **Ausgeglichenheit** zurück und die Atmung wird ruhiger. Man fühlt sich gelassener und tankt neue Energie.



Natural-Power

Geniessen Sie am Schluss ein **vitaminreiches Finale** mit einem gesunden Drink oder etwas Obst.

**Wollen auch Sie dieses Verwöhnprogramm geniessen
(Dauer ca. 1 ½- 2 Stunden)
dann melden Sie sich möglichst umgehend an.
Einzelpreis Fr. 75.-- / Paare Fr. 130.--**

Anmeldungen /Auskünfte

Urs Ackermann oder Claudia Spiess

Telefon : 071 891 10 60 / Natel 079 794 63 42 / E-Mail: info@megasana.ch