

Kopf-Frei Kombi

Eine entspannende Gesichtsmassage, gebettet auf einer Wärmepackung für den Nackenbereich. Anschließend erfolgt eine Rückenmassage für angenehm leichte Schultern. 1 Stunde 40,00 €

Relax Massage

Entspannende Ganzkörpermassage mit feinem Aromaöl. 1 Std. 40,00 €

Premium Relax I

Ausgleich und Entspannung pur. Genießen Sie zu Beginn ein angenehmes Fußbad. Zum inneren Ausgleich folgt die Fußreflexzonenmassage und anschließend eine Ganzkörperölmassage. 1 3/4 Std. 65,00 €

Premium Relax II

Balsam für Körper und Seele. Eine besondere Gesichtsmassage lässt Sie zuerst tief entspannen, danach folgt eine einstündige Ganzkörpermassage. 1 1/2 Std. 60,00 €

Wolke 3

Eine kombinierte Anwendung zu, Dahinschweben bei der das Gesicht, Arme / Hände und der Rücken massiert werden, mit Wärmepackung für den Rücken. 75 Min. 50,00 €



Energy-Stone-Massage

Eine Ganzkörper - Aromaölmassage der ganz besonderen Art, mit angenehm warmen Steinen. Wohlbefinden für den ganzen Körper. 1 1/2 Std. 63,00 €

Kombinationsbehandlung

Beginnt mit einem angenehmen Fußbad. Danach folgt eine Fußreflexzonenmassage zum Stressabbau. Mit anschließender Rückenmassage, gebettet auf einer Wärmepackung für den Nackenbereich. 1 Std. 40,00 €

Fußreflexzonenmassage als Einzelanwendung

45 Minuten 35,00 €

Medizinische Therapie

Klassische Massage

Nach einer Wärmebehandlung erfolgt eine Massage der Nacken- und Halsmuskulatur. . 30 Min. 21,00 €

Vital Massage

Ausgiebige Massage für den gesamten Rücken und vorab 10 Minuten Wärmetherapie. 45 Min. 30,00 €

Tiefengewebssmassage

Diese Kraftvoll ausgeführte, tiefgehende Massage löst starre und verspannte Strukturen. Sie erhalten dadurch leichtere Beweglichkeit, bessere Aufrichtung und körperliche Harmonie. 50 Min. 40,00 €

Die Breuß Massage

Eine sehr feinfühlig, energetische Rückenmassage sorgt für Tiefen-Entspannung der Muskulatur und wirkt regenerierend auf Ihre Bandscheiben mit anschließender Nachruhe. 30 Min. 24,00 €

Schlüsselzonen Massage

Die Schlüsselzonen-Massage nach Dr. Marnitz beinhaltet eine klein flächige, gezielte Tiefenmassage an Muskulatur, Sehnen und Gelenken. Sie wirkt auf den Organismus direkt und reflektorisch ein. Ideal bei Immobilisationen und Schmerzen bei akuten Erkrankungen im Bewegungsapparat

30 Min. 24,00 €
45 Min. 36,00 €

Abo-Karten

Klassische Massagen 10x für 200 €
Vital Massagen 10x für 285 €

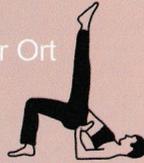
Außerdem Klassische Massage KMT & Manuelle Lymphdrainage ML



Yoga Kurse , Meditation & Klang mit Doreen

Finde deine Balance und nimm dir eine gute Stunde Zeit für DICH, mit Hatha Yoga Übungen stärken wir den Rücken und machen den gesamten Körper beweglicher.

aktuelle Kurse: Mo.+Mittw. Vormittag Rücken Yoga für ältere Menschen Ü60 in kleinen Gruppen
Mo. 14.00 Uhr alle Level Hatha Yoga / Mittw. 15.00 Uhr / Do. 17.15 Uhr+18.45 Uhr
Matten / Kissen / Decken sind für dich vor Ort



Klangmassage nach Peter Hess

Die Peter Hess Klangmassage versteht sich als ganzheitliche Methode und spricht gleichermaßen Körper, Geist und Seele an. Der Ton der Klangschalen und ihre Schwingungen berühren unser Innerstes und führen schnell in einen "inneren Raum der Ruhe". Sie bewirkt tiefe körperliche und mentale Entspannung, dient der Regeneration, Kreativität und Lebensfreude.
Klangmassage 30 Minuten
(zum Kennenlernen oder auffrischen) 28,00 €

Rücken+Klang 1 wundervolle Stunde der Entspannung:

30 Min. Rückenmassage &
30 Min. Klangmassage 45,00 €
(Stammkunden 40,00 €)
Klangmassage 60 Minuten ausgiebig
und in aller Ruhe 44,00 €



Ihnen fehlt ein Präsent?

Verschenken Sie doch Wohlbefinden!
Alle Behandlungen sind bei uns auch als
Gutschein erhältlich. Ihre Geschenkgutscheine
versenden wir gerne per Post für Sie.

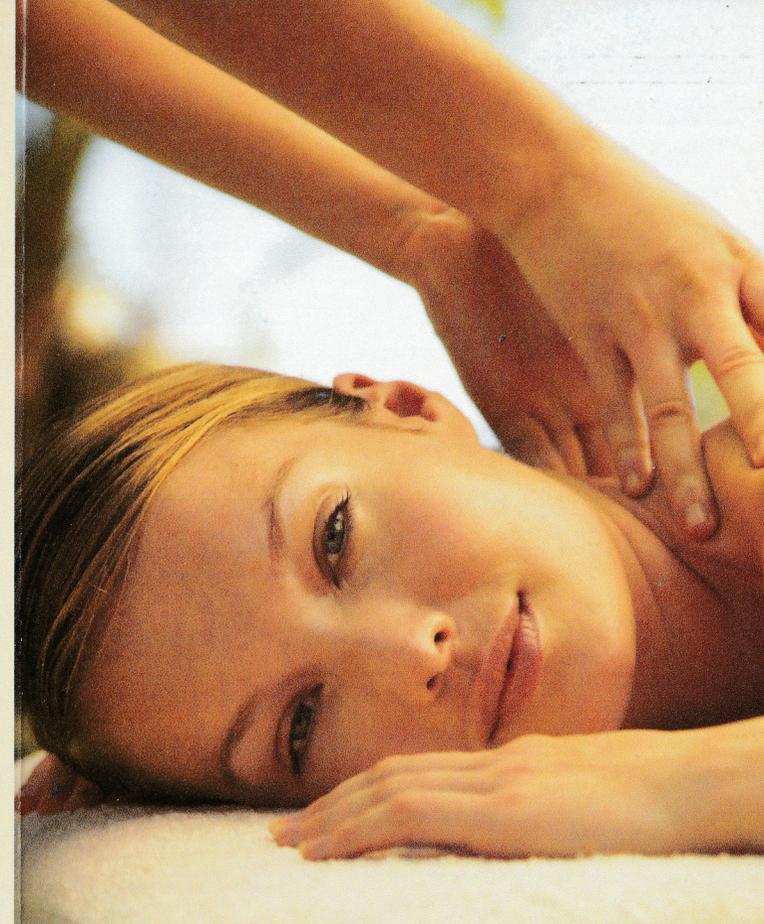
Kontakt

Vital & Relax
Doreen Tschammer
Staatl. anerkannte Masseurin, Hatha Yogalehrerin und
Klangmassagepraktikerin
Rosengasse 19 / Altstadt
99734 Nordhausen

Telefon 03631 475499
www.vital-und-relax.de  doreen99734

Öffnungszeiten

Mo. - Mi. 09-16 Uhr, Do. 12.00-20.00 Uhr, Fr.
08.00-15.00 Uhr und nach Vereinbarung!
Änderungen werden bei Google aktualisiert



Vital & Relax Massagepraxis

Tel.: 03631 475499