

KROP- & VELVÆRE

# BODY BORNHOLM



Karen & Pernille - kropsterapeuter uddannet ved Body-sds

## Krop- og velværebehandling

Fredag d. 4. marts til søndag d. 6. marts.

Body-sds er en kropsterapeutisk behandling som består af specielle massage- og åndedræsteknikker, ledbevægelse, zone- og trykpunkter, som sammen løsner og frigør spændinger og blokeringer i muskler, led og organer. Dette fremmer kroppens egne helbredende egenskaber, som giver velvære, ro og balance i krop og sind. [Læs mere på www.body-sds.dk](http://www.body-sds.dk)

En behandling varer ca. én time.

Pris: 650 kr.

Kombinér med NADA-behandling 1 1/2 time, pris 750,- kr. (læs om NADA på bagsiden)

## Body-sds Grundtræning

Lørdag d. 5. marts, kl. 14 - 16

Grundtræningen er som at give sig selv en behandling. Vi arbejder hele kroppen igennem fra top til tå med fokus på leddenes bevægelser, åndedrættet og kropsholdningen. Træningen foregår på bare tæer. Medbring en yogamåtte og et håndklæde.

Pris: 75 kr.

Følg os på: [www.facebook.com/bodybornholm](http://www.facebook.com/bodybornholm)



**Weekenden byder også på:**

## **Foredrag: "Forstå din krops signaler"**

Torsdag d. 3. marts kl 19.30 - 21.30.

På denne aften deler vi ud af vores store viden, og på en let tilgængelig måde fortæller vi om vores tilgang til kroppens signaler. Det bliver en aften, hvor briksen tages i brug, og vi kommer ind på det at have ondt i f.eks. nakke, ryg eller lænd, muskelspændinger, stress og lavt energiniveau. I pausen serveres Asti, snacks, kaffe og te.

Pris 100 kr.

Tilmelding og betaling nødvendig inden tirsdag d. 1. marts. Overførsel til konto: 4070 2480274442 eller Mobilepay: 2398 1381.

## **NADA øreakupunktur i gruppe**

Fredag d. 3. marts kl 15-17

NADA øreakupunktur er en metode, der hjælper med at stabilisere organismen såvel fysisk som psykisk. Du vil opleve det som mindfulness og meget afstressende. Vi sætter nåle indtil kl 16. Nålene sidder 45-60 min.

Pris 100 kr.

## **Access Bars**

Fredag d. 4. marts til søndag d. 6. marts.

Access Bars er en let behagelig og afslappende behandlingsteknik, hvor 32 energipunkter, der løber gennem hovedet, berøres med et meget let tryk. Energimæssigt relaterer de til forskellige områder i dit liv. Access tillader dig at give slip på uhensigtsmæssige tanker og tankemønstre, begrænsninger og holdninger. Det åbner op for nye måder at se tingene på, og det giver lethed og mere overskud i livet. Behandlingen varer 1 time.

Pris 650 kr.

## **Access Energetic Facelift**

Fredag d. 4. marts til søndag d. 6. marts.

Access Energetic Facelift er en fantastisk kropsproces, der gør huden i ansigtet og på kroppen blødere og strammere, samt virker foryngende på ansigt og krop. Alt dette uden brug af BOTOX, kniv og kemikalier. Behandlingen varer 1 1/2 time.

Pris 750 kr.

**Husk at bestille tid: 23 98 13 81**

**Det hele finder sted i**

**Årsdale, Borgerhuset, Brugsebakken 5**

