

Selfness Hétfége – Lelki méregtelenítés Gálos Mónika kineziológus közreműködésével

3 nap / 2 éj

Érvényes: 2010. október 15-17. (péntek – vasárnap)

Selfness hétvége, lelki méregtelenítés

A csomag tartalma:

- Szállás 2 éjszakára svédasztalos reggelivel
- Teljes panziós ellátás
- A meghirdetett programokon való részvétel
- Wellness részlegünk korlátlan használata: beltéri élménymedence, finn szauna, infrakabin, Kneipp-taposó, sóbarlang, fitnessterem, Space Harmony-val mentesített energetizált terek
- Fürdőköpeny használata
- Wireless internet csatlakozási lehetőség (lappal érkező vendégeinknek)
- Zárt parkoló díjmentes használata

Csomagár:

„Standard” kétágyas szobában: **34.900,-Ft / fő / 2 éj**

Egyágyas elhelyezéssel: **54.900,-Ft / fő / 2 éj**

Pótágyas elhelyezéssel: **27.900,-Ft / fő / 2 éj**

Gyermekár (szülővel egy szobában):

0 - 5 éves kor között: **grátisz**

6 - 12 éves kor között: **15.900,-Ft / fő / 2 éj**

**Az egyéni kineziológiai kezelést szabad időpont függvényében
egyéb csomagajánlattal érkező Vendégeink is igénybe vehetik!**

Ár: 5.000Ft / Fő

Kérjük, igényüket előre jelezzék!

Selfness Hétfége - PROGRAM

Az előadásokat tartja, és a programokat vezeti: Gálos Mónika, kineziológus

Október 15. - Péntek

14.00-tól Megérkezés, szobák elfoglalása

16.00 -17.00 Egyéni állapotfelmérés, kineziológiai kezelés

17.00 - 18.00 Egyéni állapotfelmérés, kineziológiai kezelés

Ez alatt a többi vendég számára Wellness program, vagy séta a szálloda területén

18.00 - Vacsora

19.00-tól Társasjáték önismeretünk és társas kapcsolataink fejlesztéséhez.

Október 16. - Szombat

8.00 - 8.30 Reggeli torna a szabadban: gimnasztika

8.45 Reggeli

10.00-12.00 *Kineziológia a nőiség tükrében: Hogyan legyünk Királynők!*

Beszélgetés, majd gyakorlati tanácsok következnek, hogyan erősítsük meg nőiségünket.

12.30 - 13.30 Ebéd

14.00 - 17.00 Betekintés a kineziológia rejtelseibe. Izomtesztelés, ami könnyen megtanulható és egymáson alkalmazható. Egyszerű korrekciós gyakorlatok alkalmazása önmagunkon és egymáson, energetizálás. Életkori krízishelyzetek megbeszélése esettanulmányokon keresztül.

Igény esetén egyéni állapotfelmérés, kineziológiai kezelés

18.00 Vacsora

Október 17. - Vasárnap

8.00 - 8.30 Reggeli torna a szabadban: gimnasztika

8.45 Reggeli

10.00 - 11.00 Egyéni állapotfelmérés, kineziológiai kezelés

11.00 - 12.00 Egyéni állapotfelmérés, kineziológiai kezelés

10.00 - 12.00 *Vágyak és célok megvalósítása.* Hogyan tűzzünk ki célokat, mit érdemes megtenni, hogy ezeket meg tudjuk valósítani. Milyen hatással van tudatalatti programunk, hitrendszerünk az életünkre? Negatív hitrendszerek átprogramozása gyakorlatokon keresztül.

12.30 - 13.30 Ebéd

14.00 *Milyen viselkedésminták okozzák betegségeinket?* Beszélgetés test és lélek összhangjáról. Útravaló a hétköznapi élet nehézségeinek leküzdéséhez.

16.00 A program zárása

További programlehetőségek: borkóstoló, lovas kocsis túrák, futószáras és tereplovglás, hintózás, masszázs, szolárium, gyalogtúrák, a környék nevezetességeinek megtekintése.

Az árak az AFA-t és az idegenforgalmi adót tartalmazzák.