

# Für eine erlebnisreiche und entspannte Schwangerschaft

**Achten Sie auf das, was Ihnen gut tut und muten Sie sich nicht zu viel zu! Hören Sie auf Ihren Körper und genießen Sie unsere ausgewählten Behandlungen, bei denen wir uns ganz viel Zeit für Sie und Ihr Wohlbefinden nehmen.**

**Bitte beachten Sie, dass wir bei Schwangeren klassische Massagen und Vollbäder, aus gesundheitlichen Gründen, nur von der 10. bis 30. Schwangerschaftswoche durchführen können.**

**Sollten Sie sich nicht fit genug fühlen, um eine Behandlung zu genießen, bitten wir Sie uns 24 Stunden vorab Bescheid zu geben, da sonst 70% des Behandlungspreises berechnet werden.**

## **Aqua Gymnastik – Privatstunde**

**ca. 30 min**

**€ 35,--**

Dieses Gelenkschonende Training lässt den schweren Bauch vergessen. Wir zeigen Ihnen einfache Übungen, die Sie entspannen lassen. Gerne können Sie dieses Training gemeinsam mit Ihrem Partner genießen.

## **Verwöhn-Fußbehandlung für werdende Mütter nach der PHARMOS NATUR® Methode**

**ca. 50 min**

**€ 55,--**

Entspannen Sie bei wohltuenden Fußkompressen. Danach verwöhnen wir Sie mit einer entstauenden Fuß-Beinmassage. Das Bio Aloe Vera Frischpflanzenblatt ist das Highlight in der Behandlung. Es füllt die Feuchtigkeitsdepots Ihrer Haut und versorgt Sie mit einem Netzwerk an natürlichen Wirkstoffen. Tanken Sie Frische und Wohlfühl.

## **Gesichtsbehandlung für werdende Mütter**

**ca. 60 min**

**€ 65,--**

Mit dieser intensiven Gesichtsbehandlung mit Pflegewirkstoffen, speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Haut in der Schwangerschaft, können Sie optimal entspannen und abschalten.

## **Yoga für Schwangere – Privatstunde**

**ca. 60 min**

**€ 80,--**

Besonders in der Schwangerschaft sollten Frauen auf Beckenboden, Wirbelsäule und Beinmuskulatur achten, um ihren Körper auch für die Zeit nach der Geburt fit zu erhalten. Wir zeigen Ihnen spezielle Yoga-Übungen, um diese Bereiche auf sanfte Weise zu dehnen und zu kräftigen. Die Übungen oder Asanas können leicht selbst erlernt und während der gesamten Schwangerschaft angewandt werden.