



Unna någon en vilostund

Vilostunden



Vilostunden är Bodens enda spa med härliga behandlingar.

Ta dig tid att koppla av och investera i ditt välbefinnande. På Vilostunden är det lätt att hämta kraft och komma i balans när tempot i livet är högt. Här kan du fylla på kroppens och sinnets energi med sköna behandlingar. Välj bland avslappnande, närande eller uppiggande behandlingar, allt efter ditt behov.

Vilostunden säljer Kerstin Florians produkter. Ingredienserna i hennes produkter är taget från naturen själv så som alger, lera, eteriska oljor, mineralsalter och örtextrakt. I samarbeten med laboratorier i Schweiz, Tyskland, Ungern, Frankrike och USA strävar Kerstin efter att återupptäcka och utveckla de naturliga produkter som har fungerat i århundraden och som får en allt större betydelse i dagens samhälle, där stress och negativa miljöfaktorer påskyndar åldrandet.

Vet du att beröring minskar stresshormoner i din kropp & stärker ditt immunförsvar. En spa behandling är en upplevelse för kropp & själ. Den minskar stress & ökar kroppens må bra hormon (oxytosin).



Förhållningsregler:

- ❖ *Alla priser är inklusive moms*
- ❖ *Vid sen ankomst kortas behandlingen ned eller makuleras helt och full avgift debiteras.*
- ❖ *Meddela 24 timmar före avtalad tid om du inte kan komma annars debiteras full avgift.*

Behandling ges ej vid:

- ❖ *Graviditet före tredje månaden.*
- ❖ *Feber*
- ❖ *Blodpropp*
- ❖ *Om du äter penicillin/antibiotika*
- ❖ *Smittsamma hudåkommor*
- ❖ *Akuta inflammationer/infektioner*

Tidsbokning sker via telefon eller så kan du själv boka tid via vår hemsida www.vilostunden.se

Välkommen till en mysig miljö och härliga behandlingar. Unna dig en lugn, mysig och avkopplande stund för dig själv. För det är du värd!

Hjärtligt Välkommen!



Lyxbehandlingar

Exklusive spirulina (alg) kur med bad 2 tim.

Behandlingen börjar med en kroppspeeling som avlägsnar döda hudceller och banar väg för alginpackningen. Därefter en varm helkroppsinpackning med näringsrika spirulinaalger.

En utrensande, cirkulationsfrämjande behandling som rengör och stärker huden. Slutligen får du avnjuta ett utrensande algbad som sedan avslutas med ett uppstramande serum och bodycreme. Serumet verkar spänstgivande medan cremen förebygger bildandet av bristningar. Behandlingen rekommenderas inte vid sköldkörtelproblem och struma.

Pris: 1300 kr

Kroppspeeling, kurbad och spamassage 2 tim.

Inleds med en kroppspeeling som tar bort döda hudceller och banar väg för kurbadet och spamassagen. Till kurbadet får du välja mellan mineral, alg eller örtbad. Som avslutning får du en avstressande spamassage där du får välja mellan olika aromatiska oljor.

Pris: 1300 kr

Aroma inpackning och spamassage 2 tim.

Inleds med en kroppspeeling som förbereder huden för aromainpackningen. Du väljer själv vilken olja du vill att jag använder. Under inpackningen ges ansiktsrengöring, ansiktsmask och ansiktsmassage. Behandlingen avslutas med en härlig helkroppsmassage.

Pris: 1300 kr

Alginpackning och spamassage 2 tim.

Behandlingen börjar med en kroppspeeling som tar bort döda hudceller och öppnar porerna för den efterkommande alginpackningen. Medan du ligger inbäddad i ett värmetäcke får du en ansiktsrengöring, algmask och en härlig ansiktsmassage. En avslappnande helkroppsmassage ges som avslutning på lyxbehandlingen.

Pris 1300 kr

Lerinpackning och spamassage 2 tim.

I denna behandling får du ligga inbäddad i ett värmetäcke efter att du har blivit inpackad i en mineralrik lera. Därefter en ansiktsrengöring, lermask och ansiktsmassage. Som avslut på behandlingen får du en avstressande och mysig spamassage.

Pris: 1300 kr



Kurbad 25 min.

Du väljer mellan mineralbad, algbad eller 1 av 5 örtbad. Kuren avslutas med en mjukgörande kroppsspray.

Pris: 350 kr

Kroppspeeling och kurbad 50 min.

Behandlingen börjar med en kroppspeeling som tar bort döda hudceller och banar väg för örterna, mineralerna eller algerna i kurbadet och ökar dess effekt. Du väljer mellan mineralbad, algbad eller 1 av 5 örtbad. Kuren avslutas med en mjukgörande kroppsspray. Huden är nu mjuk och len och du har samlat ny energi för resten av dagen.

Pris: 595 kr

Kurbad och halvkroppss pamassage 50 min

Du väljer mellan mineralbad, algbad eller 1 av 5 örtbad. Efter detta får du en avkopplande halvkroppss pamassage.

Pris: 695 kr

Halvkroppss hot stone massage 25 min

Pris: 350 kr

Helkroppss hot stone massage 55 min

Pris: 550 kr



Bodyscrub och spamassage 55 min

Denna härliga kombination börjar med en kroppspeeling som avlägsnar döda hudceller. Huden blir len och mottaglig för den mjukgörande aromaoljan som används under den efterföljande spamassagen, en avstressande och mjuk helkroppsmassage. Denna behandling är underbar för dig som är stressad och har spända muskler.

Pris: 695 kr

Halvkroppss pamassage 25 min.

Du får en avkopplande rygg- och benmassage.

Pris: 350 kr

Spamassage 55 min

En härlig avslappnande helkroppss pamassage med aromaoljor. Ger skön avkoppling och fukt till huden. Bra för dig som behöver komma ned i varv.

Pris: 595 kr

Rygg och nack massage 30 min

Pris: 350 kr

Make-up

Pris: 400 kr

Vid make-up på 4 pers eller fler ges 100 kr rabatt



Kroppspeelingar



Kamomill bodyscrub Mild 20 min

Tar bort ytliga döda hudceller som gör att huden blir torr och livlös. Huden blir ordentligt rengjord och känns fräsch. Innehåller pimpsten som peelar huden och kamomill som rengör och lugnar huden. Avslutas med kamomill bodyspray som renar, lugnar och ger fukt till huden.

Pris: 350 kr

Ungersk Bodyscrub Medelstark 20 min

Denna kroppspeeling avlägsnar döda hudceller, förbättrar hudens struktur, öppnar porerna och gör huden mjuk och len. Innehåller mineraler som ger näring till huden och pimpsten som gör huden len. Avslutas med en kroppsspray som är renande och lugnande.

Pris: 350 kr

Turkisk bodyscrub Kraftig 20 min

En uppiggande kroppspeeling som består av havssalt och salt. Tar bort torra och livlösa hudceller. Huden blir ordentligt rengjord. Den blir också fräsch och känns som ny. Avslutas med ett fuktgivande bodyspray.

Pris: 350 kr

Inpackningar

Alginpackning 55 min..

En varm helkroppsinpackning med näringsrika alger. En utrensande och cirkulationsfrämjande behandling som rengör och stärker huden. Behandlingen börjar med en kroppspeeling som avlägsnar döda hudceller och banar väg för alginpackningen. Även ansiktsrengöring, algmask och ansiktsmassage ges. Avslutas med en mjukgörande bodyspray.

Pris: 695 kr



Lerinpackning 55 min

En varm helkroppsinpackning med naturlig lera rik på mineraler. Bra vid stela leder, trötta muskler, akneproblem och dålig blodcirkulation. Även ansiktsrengöring, lermask och avstressande ansiktsmassage ges. Avslutas med en mineralrik creme som blandas med aromaolja från lavendel som appliceras på kroppen.

Pris: 695 kr

Aromainpackning 55 min.

Behandlingen börjar med en kroppspeeling som tar bort döda hudceller och förbereder huden för den efterkommande mjukgörande helkroppsinpackningen. I inpackningen blandas en av fyra oljor med en mineralrik creme. De olika oljorna har sina speciella egenskaper t.ex. stärkande, lugnande, utrensande eller värmande. Du väljer själv vilken olja du vill ha. Även ansiktsrengöring, ansiktsmask och ansiktsmassage ges under behandlingen.

Pris: 695 kr

Unna dig en avkopplande stund tillsammans med en vän, partner, kollega eller en familjemedlem.

Together now 90 min. (1 tim. och 30 min.)

I denna kur får ni båda avnjuta kurbad och massage. En av er får ett avkopplande kurbad med valfritt innehåll (algbad, mineralbad eller örtbad), medan den andra får en avstressande halvkroppspa massage. Efter detta vilar ni ut i relaxen där det finns kaffe, the och frukt. Därefter byter ni plats.

Pris 700 kr/pers.

Tillsammans 25 min.

I denna kur får ni en avkopplande stund tillsammans. Den ena får ett härligt kurbad där man väljer mellan mineral-, alg- och örtbad. Den andra får en avkopplande halvkroppsmassage.

Pris: 350 kr/pers.

Tjeje 4:an

Hand och nackmassage, fotbad, fotpeeling och fotmassage, sallad, juicedrink och en spa gåva.

Pris: 695 kr/pers.



Ansiktsrengöring, mask och massage 25 min

Pris: 300 kr.

Brun utan sol behandling 50 min.

Behandlingen inleds med en kroppspeeling och en ansiktspeeling. Sedan får du duscha av dig peelingen och brun utan sol krämen appliceras. Efter 3 tim börja det synas och håller minst tre dagar. Rekommenderat att köpa med sig en flaska hem för att kunna fortsätta behandlingen hemma.

Pris: 595 kr

Pris om du köper med dig en kräm hem: 895 kr (100 kr rabatt på krämen när du köper den i samband med behandlingen. ord.pris: 400 kr)

Exclusive Chamomile body scrub 55 min Nyhet! From 4/2-08

Kamomille är en av världens äldsta och flitigast använda läkeväxter som är känd för sina läkande och lugnande egenskaper.

Du scrubbas med ett varmt droppande vatten. Sedan får du duscha av dig och du får en kamomillotion och kamomillbody spray applicerad på kroppen.

Resultatet är en välscrubbad och återfuktad hud. Upplevelsen en lugn, skön och varm kroppsbekövning.

Pris: 695 kr

Kombinera gärna med en helkroppsmassage 2 tim behandling

Pris: 1300 kr

Ansiktskur 50 min. Nyhet! From.4/2-08

För dig som vill koppla av. En väldigt avslappnande kur.

Pris: 595 kr



Anna´s Kroppsharmoni på Vilostunden

*Jag heter Anna Nordström och är Medicinsk fotvårdsspecialist
samt Certifierad Massör.*

Här nedan följer mina behandlingar

Välkommen till att ge dig själv en skön och avkopplande stund.

Eller kanske ge ett presentkort till någon annan.

Massage

*Behandlande massage är mer djupgående – men det är alltid din kropp som bestämmer hur djupt man kan massera. Att gå regelbundet på massage sänker spännings- och stressnivån i kroppen. Vid massage utsöndras ett hormon som heter Oxytonin kallas även lugn och ro hormonet. Massage och töjningar tillsammans är det mest effektiva för korta och spända muskler (pnf –behandlingar).
Stretchövningar att själv använda dig av hemma.*

Triggerpunktsbehandlingar

Eller kanske bara rent av en massage behandling för att det är skönt!

Du väljer själv hur lång tid...

30 minuter pris 350 kr

45 minuter pris 450 kr

60 minuter pris 550 kr

90 minuter pris 850 kr

Du ska inte ta massage:

Om du är gravid (de första 12 veckorna) därefter helt ok,

Om du äter anti-inflammatoriska mediciner.

Vid Inflammationer - Infektioner

Elskärtade tumörer - Luxationer

Bristningar - Frakturer - Benskörhet

Ont i ryggen kan också bero på besvär från dina fötter!

I genomsnitt går ett par fötter 11 000 mil under en livstid och stadsbor kan få gå upp till ungefär 15 kilometer om dagen. När man har nått vuxen ålder har de flesta förstört fötternas naturliga form genom att använda felaktiga skor. Det lönar sig därför att investera i vettiga skor som har gott om plats för tårna och får inte klämma åt någonstans.

Man ska inte hoppas att skorna formar sig efter foten - de gör de inte.

Skorna får inte heller glappa i hälen - eftersom man då får skavsår. Höghackat är inte så bra för varken fötter eller ben, platta skor är absolut bäst. Tycker man om klackar så ska man försöka begränsa klackhöjden till 3 cm i alla fall om man använder dem till vardags. Riktigt höga klackar tvingar kroppstyngden till de stackars tårna som kan bli svårt klämda.

Vristerna och vaderna blir också rejält ansträngda och kan leda till att hållningen förändras.

Det bästa för fötterna är att gå barfota så ofta du kan och att undvika att stå stilla under långa perioder. Det framkallar och förvärrar åderbräck. På arbetet kan det vara vettigt att ha ett par extra skor att byta av med emellanåt. Raska promenader, löpning, dans och simning är utomordentlig bra motion för fötterna.

Skäm gärna bort fötterna ibland med ett härligt fotbad. Slappna av med fötterna först i varmt vatten och fotsalt - doppa sedan hastigt ner fötterna i kallt vatten. Torka noga - särskilt mellan tårna för att undvika självsprickor, vila sedan fötterna i ett högt läge kanske i soffan framför TV:n.

Jag kan hjälpa Dig med en riktigt skön fotvård!

Medicinsk fotvård:

Innebär att man börjar med ett skönt avkopplande fotbad med fotsalt från Kerstin Florian. Därefter följer nagelklippning och eventuell nagelslipning. Borttagning av förhårdnader och liktorn. Eventuella vårtbehandlingar. Slipning av hela fotsulan med maskin och handslip. Avtvättning. Denna timme avslutas med en skön fotmassage med underbar fotsalva från Kerstin Florian. Pris: 350 kr

Behandling av vårtor (max 3 stycken)

Pris 250 kr (15 minuter)

Vaxning:

Halvben 350 kr - Hela benen 500 kr

Underbensmassage:

25 minuter pris 200 kr

Anna's
KROPPSHARMONI



*Nu är vi bokningsbar via hemsidan.
Boka tider när det passar dig!*

Anna's
KROPPSHARMONI

Anna Nordström

*Cert. Massör, Dipl. Med. Fotvårdsspecialist och Dipl. Nagelbyggare
Färgaregatan 13, 961 35 Boden. Tel: 076-804 38 70*



Vilostunden

Katrin Stenberg, Dipl. Späterapeut

Färgaregatan 13, 961 35 Boden

Tel: 0921-533 39

info@vilostunden.se

www.vilostunden.se

Hjärtligt Välkommen!

Med reservation för prisförändringar och förändringar i behandlingsupplägget.