

Fitness og trening

Fitness og trening, individuelt eller i grupper		
Yoga	- 50 min individuell trening	680,-
Qi-gong	- 50 min individuell trening Klassisk kinesisk gymnastikk med langsomme bevegelser.	680,-
Meditasjon	- 50 min individuell trening Du kan oppnå avkobling, ro og indre harmoni med ulike meditasjonsteknikker. Meditasjon er en felles beskrivelse for alle mentale teknikker i yoga og qi-gong.	680,-
Autogen trening	- 50 min God nøkkel til å lære å " snakke til" spenninger i kroppen. Spesielt fin teknikk ved søvnproblemer.	680,-
Øvelsesbehandling	- 50 min Sliter du med med stivhet og vondt i kroppen, kan vi tilby øvelsestimer som kan bedre eller forebygge.	680,-
Trening i grupper	Vi har regelmessig yogakurs på Heggerusten. Om du selv samler en gruppe, kan vi tilby kurs og trening i alle treningsformer nevnt over.	



Hvis du må avbestille, må du gjøre det senest en arbeidsdag før avtalt time.

Legg merke til at vi ikke har kortautomat!

Prisliste

På Solsida, med utsikt over Vågåvatnet og Jotunheimen, finner du Heggerusten SPA og behandling.



Spesialtilbud

- **Halv pris på fysioterapi:**
Vi gir halv pris på hver sjette fysioterapibehandling gjennomført innen en tremåneders periode.
- **Grupperabatt:**
10% rabatt for grupper med tre eller flere personer

Der ingen skulle tru ...

Heggerusten
2680 Vågå
Tel: (+47) 6123 9849
post@heggerusten.no
www.heggerusten.no

Spa og velvære

Kurbad og badstue		
Urtespa	- 25 min - For to personer Boblebad med mildt duftende skum. Du kan velge passende bade-olje.	480,- 580,-
Behandelnde bad	- 25 min - For to personer Saltbad/enebærbad. Bra for meget stive muskler og ledd. Anbefales som tillegg til fysioterapi.	480,- 580,-
Dampbadstue for to personer	- 60 min - Tillegg pr. påbegynt halvtime - Tillegg pr. person	300,- 100,- 50,-
Vedfyrt badstue	Etter avtale	
Kroppsbehandlinger		
Bodyskrubb	- 25 min	680,-
Ansiktspeeling	- 25 min Lett ansiktspeeling med ansiktsmassasje	680,-
Myke føtter	- 50 min Masserende fotbad med fotmassasje	680,-
Massasjer		
Aromamassasje	- 50 min - 80 min Fantastisk avstressende opplevelse for hele kroppen.	680,- 880,-
Dyp muskel-massasje	- 50 min, hele kroppen - 25 min, nakke og skuldre	680,- 480,-
Varm olivenolje-massasje	- 50 min Oppvarmet olje masseres inn i huden, gir en behagelig opplevelse og øker sirkulasjonen. Avsluttes med hodemassasje,	880,-
Hot-stone massasje	- 50 min Med varme steiner, aromaduffer og massasje gir vi deg en annen dimensjon av opplevelse.	880,-

Hvis du må avbestille, må du gjøre det senest en arbeidsdag før avtalt time.

Legg merke til at vi ikke har kortautomat!

Gavekort

Spa-pakker / gavekort		
Heggerusten åpen	Du bestemmer beløpet, mottakeren velger fra prislisen.	
Heggerusten mini	- 80 min SPA og aromamassasje over hele kroppen.	1.080,-
Heggerusten klassisk	- Ca 2 timer SPA, skrubbe og aromamassasje over hele kroppen.	1.680,-
Heggerusten spesial	- Ca to og en halv time SPA, skrubbe, lett ansiktspeeling med hodemassasje og aromamassasje over hele kroppen.	2.080,-
Heggerusten for to	- Ca 3 timer SPA for 2, skrubbe for 1 og aromamassasje over hele kroppen for begge.	2.300,-

Terapier

Fysioterapi og andre behandlinger		
Fysioterapi	- 90 min (første gang med konsultasjon) - 50 min	880,- 680,-
Shiatsu-massasje	- 80 min - 50 min "Akupunktur uten nåler." En behagelig massasje som stimulerer kroppens evne til å helbrede seg selv. Du ligger på gulvet, og vi ønsker at du har på deg lette bomullsklær.	880,- 680,-
Bowen / Bowtech	- 80 min (første gang) - 50 min Lette og skånsomme grep mot huden eller gjennom lett bekledding. En holistisk metode som kan kombineres med andre behandlingsformer.	880,- 680,-
Chranio-sakralterapi	- 80 min - 50 min Meget lette trykk på steder på hode, nakke og rygg. Kan gjenopprette fri flyt av energi.	880,- 680,-
Shen-healing	- 80 min Lett og systematisk berøring av spesielle punkter over hele kroppen. Gir dyp avspenning.	880,-
Lymfe-drennasje	- 50 min Lett pumpende og avslappende massasje.	680,-
Hypno-terapi	- 80 min - 50 min For å bedre selvtilliten og for å bryte vaner og avhengighet i forbindelse med røykeslutt, søvnproblemer og annet.	880,- 680,-