



One-Day-Holiday in der kleinen Gesundheitsinsel

EURE AUSZEIT MIT  
**SAUNA | MASSAGE | YOGA**



Für Freundinnen und Partner (2-4 Pers.) ab 119,- € p. P.  
Termine nach Absprache | Dauer ca. 4-4,5 Stunden  
Basispreis inklusive 1 Std. Individual-Yoga, Sauna, 30-minütige  
Massage, Getränke und Snacks

**Ein Wellnessstag für Freundinnen und Partner  
als perfekte Auszeit vom Alltag**

Entspannte Gespräche, ein Glas Prosecco, wohltuende Saunagänge kombiniert mit einer Massage und individuellem Yoga in einer angenehmen Atmosphäre zum Lachen und Abtauchen aus dem Alltag. Wieso nicht ein bisschen die Seele baumeln lassen und einen Wellnessstag direkt vor der Haustür verbringen?! Die Zauberformel hierfür heißt **One-Day-Holiday** in „Die kleine Gesundheitsinsel“.

Es muss nicht immer ein ganzer Wellnessurlaub sein. Manchmal ist ein Wellnessstag mit Freunden alles, was wir brauchen. Denn die Zeit füreinander kommt oft zu kurz. Fernab von Job, Kindern und Alltagsverpflichtungen findet Ihr bei einem Wellnessstag Ruhe, Entspannung und neue Energie. Vor allem aber ungestörte Zeit für Euch selbst.

**Das One-Day-Holiday-Programm kann jeder ganz individuell gestalten.** Wähle aus **zahlreichen wohltuenden Massagen**, egal ob medizinisch oder als Wellness-Behandlung. Erlebe die Vielfalt der **Saunaaufgüsse** – zum Beispiel im Sommer erfrischend und im Winter wärmend – Saunadüfte nehmen Einfluss auf unser Körpergefühl. Abgerundet wird der Tag durch ein **individuell** auf Euch und Eure Bedürfnisse abgestimmtes **Yoga-Workout**. Getränke und Snacks stehen Euch während Eurer Auszeit in ausreichender Menge zur Verfügung.

### Beispiel für den Ablauf eines One-Day-Holiday-Programms

- Kommt in Ruhe an, und freut Euch bei einem Willkommensgetränk auf die nächsten Stunden.
- Genießt den ersten Saunagang mit anschließender Abkühlung.
- Lasst die Seele in einer Ruhepause bei entspannter Musik einfach baumeln.
- Vielleicht möchtet Ihr den zweiten Saunagang mit einem Honig-Salz-Peeling abrunden?!
- Entspanne Dich bei einer individuellen Massage während Deine Freundinnen eine Tasse Tee genießen.
- Jetzt ist die richtige Zeit für eine gemeinsame Yoga-Einheit, ganz auf Eure Bedürfnisse abgestimmt.
- Genießt einen leckeren Obstsalat oder eine wärmende Suppe, wenn sich jetzt der kleine Hunger meldet.
- Entspanne nochmals bei einem Saunagang mit einem vitalisierenden Aufguss, während Deine Freundin ihre Massage genießt.
- Beendet Euer Wellness-Programm gemeinsam bei einer guten Tasse Tee in entspannter Atmosphäre.



**Das One-Day-Holiday-Programm wird im Vorfeld ausführlich besprochen, alle Details werden sorgfältig und individuell an Eure Bedürfnisse und Wünsche angepasst. Sprecht uns an und vereinbart Eure persönliche Auszeit vom Alltag. Wir freuen uns auf Euch!**

