

# Relax<sup>3</sup>

## Power Yoga

## Pilates

### Lektionen

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>09.00-10.00</b>	Pilates		Power Yoga		
<b>18.00-19.00</b>	Power Yoga		Power Yoga	Pilates	
<b>19.15-20.15</b>	Pilates	Pilates mit Sandra	Pilates	Power Yoga	

### Preise

erste Schnupperlektion gratis

Einzellektion

28.- CHF

10er Abo

250.- CHF **(4 Monate gültig)**

1/2 -jahres Abo

650.- CHF **(max. 2 Lektionen pro Woche)**

1-jahres Abo

1100.- CHF **(max. 2 Lektionen pro Woche)**

Privatlektion

100.- CHF / Stunde

Anmeldung für Ihre Power Yoga Lektion bitte unter  
Tel.: 041 / 320 24 18 oder per Mail an [info@relax3.ch](mailto:info@relax3.ch)

# Relax<sup>3</sup>

## Massage

---

### Behandlungen

klassische Ganzkörpermassage 60 Min. 110.- CHF  
klassische Rückenmassage 30/45 Min. 60.-/85.- CHF  
Der Klassiker hilft bei Verspannungen, welche durch Stress und Fehlhaltungen entstehen.

Fussreflexzonen Massage 60 Min. 100.- CHF  
Die Füsse tragen uns durchs Leben. Wohltuende, spezifische Fussmassage die auf den ganzen Körper eine selbstheilende Wirkung ausstrahlt.

Thai Yoga Massage 90 Min. 170.- CHF  
Yoga für gemütliche. Die Thai Yoga Massage besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen und Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassagen. Zehn ausgewählte Energielinien werden über sanfte Dehnung und mit dem rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. Die Thai-Massage findet bekleidet auf einer Bodenmatte statt.

Dorn / Breuss Behandlung 45 Min. 85.- CHF  
Auf eine sanfte Art werden in der Dorn Methode die verschobenen Gelenke und Wirbel wieder auf ihren Platz zurück geschoben. Die darauf folgende Breuss Massage mit Johanniskrautöl gibt den Bandscheiben den Raum um wieder auf zu quellen.

Anmeldung für Ihre Massage bitte unter  
Tel.: 041 / 320 24 18 oder per Mail an [info@relax3.ch](mailto:info@relax3.ch)

# Relax<sup>3</sup>

## Wellness

---

### Rituale

Fusszeremonie 30 Min. 55.- CHF

Ein Fussbad, Fusspeeling und eine einstimmende Fussmassage ist der beste Einstieg in jede Behandlung.

Rücken zum entzücken 60 Min. 100.- CHF

Luxuriöse Rückenbehandlung mit durchblutungsförderndem Peeling, entspannender Packung und verspannungslösender Hot Stone Massage.

Hot Stone Behandlung 90 Min. 170.- CHF

Durch die Wärme der Steine und das angewärmte Öl wird eine tiefe Entspannung der Muskulatur erzielt, eine unvergessliche Erfahrung.

Kräuterstempelmassage 90 Min. 170.- CHF

Die Kräuterstempelmassage verbindet Massage, Wärme und die wohltuende Tiefenwirkung von Heilkräutern. Mit selbstgemachten Kräuterstempeln.

Wohlfühl-Gesichtsbehandlung 45 Min. 85.- CHF

Kopfschmerzen, Nackenverspannungen und allgemeine Verspannungen können durch diese Behandlung verringert werden. Gleichzeitig wird die Haut wunderbar gepflegt.

Reinigung, Peeling, Massage, Maske und Kopfmassage. Keine Kosmetik.

### Packages

Relax<sup>3</sup> After Work 60 Min. 100.- CHF

Eine Kombination aus Fusszeremonie und klassischer Rückenmassage.

Relax<sup>3</sup> 2 h 30 Min. 250.- CHF

Hot Stone Behandlung kombiniert mit Wohlfühl-Gesichtsbehandlung

Luxury Relax<sup>3</sup> 3 h 290.- CHF

Ein exklusives Paket aus Fusszeremonie einem Ritual nach Wahl für 90 Min und einer Wohlfühl-Gesichtsbehandlung

Anmeldung für Ihre Wellnessbehandlung bitte unter  
Tel.: 041 / 320 24 18 oder per Mail an [info@relax3.ch](mailto:info@relax3.ch)