

Följ med till på Hälsohem /SPA i polska Fjällen i Ustron!

Här kan du få hjälp med att hålla vikten, förbättra din kondition, ta del av olika stresshanteringsmetoder eller bara njuta av naturen. SPA anläggningens aktiviteter erbjuder dig en unik möjlighet att kombinera rekreation med upplevelser.

Mazowsze Hotell Spa är ett modernt medelklass hotell med genuin hemkänsla. Hotellet ligger mitt i polska Beskid, vackert beläget i ett naturskönt område, placerat högt uppe på en kulle. Hotellet bjuder på en fridfull atmosfär med dess närhet till naturen och den fantastiska utsikten över bergen.

På hälsohemmet "Mazowsze" kan du välja vad du behöver för din hälsa och ditt välmående. Spa avdelningen invigdes år 2005 och har en fräsch Hälsohem/SPA avdelning samt en rehabiliterings avdelning. På plats finns medicinsk vällutbildad personal som läkare, sjukgymnaster, sjuksköterskor och svensktalande terapeuter. Föreläsningar i förebyggande hälsa och personlig utveckling genomförs på svenska vid vissa utvalda hälsohem och SPA resor. Hotell Mazowsze naturläge bjuder på en upplevelse sommartid likväl som vintertid.

Hotell Mazowsze erbjuder följande behandlingar, aktiviteter och upplevelser:

Rådgivningar och behandlingar:

Bantning, kroppsformering och toxinrensning.

Stresshantering och avslappning

Hälsa och skönhet

Rehabilitering

Sjukgymnastik

Viktminsknings- och stresshanterings program med sv. terapeut (7-14 dagar)

Aktiviteter och Massage

Vibrogym

Vatten gymnastik

Aquaaerobic

Qi Gong

Yoga

Pilates

Fitness

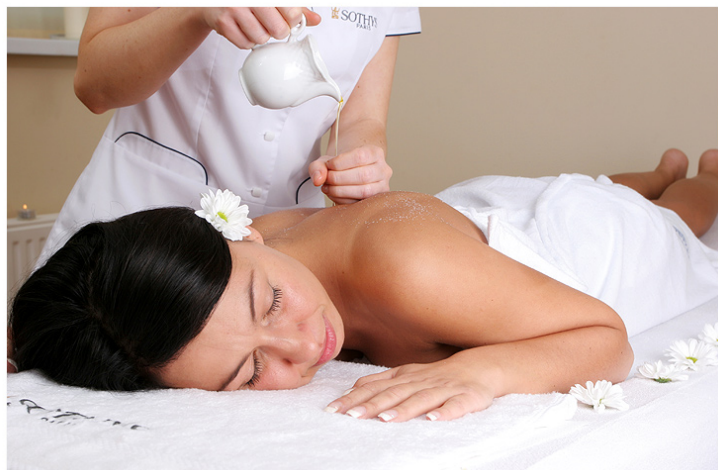
Hel/del kroppsmassage

Ansiktsmassage

Lymfmassage

Hydromassage

Jacuzzi /Bastu



Terapibehandlingar

Hydroterapi
Ljusterapi
Saltterapi i saltgrotta
Magnetfältsterapi
Krioterapi
Termisk lerabehandling
Aromaterapi

Inhalation

Stabiliserad syrebehandling



Utomhus aktiviteter

Stav gång
Qi Gong
Promenader
Cykla
Tennis

Specialitet sommartid: Pulka åkning i sommarbanan.

Specialitet vintertid: Längdskidåkning och slalom samt pulka åkning.

Shopping: I byn Ustron kan du shoppa karakteristiskt varor från hela regionen.

Pris

Specialpris per vecka 5.500 kr/person i dubbelrum, helpension, nflera behandlingar och aktiviteter ingår i priset. Enkelrukstillägg 1125 kr. Ordinarie pris 7.000 kr. Vid specialpris, uppge kod: *Blekinge 2010*. Flygresor ingår ej i priset. Flyg avgår både från Skavsta flygplats och Sturup flygplats 3 gånger per vecka.

MINC WELLNESS CENTER drivs av Anna Minc och är ett svenskt företag i Stockholm som arrangerar hälso- och SPA resor till polska hälsohemmet Mazowsze Spa i Ustron.

Vill du veta mer om våra resor?

Ring eller e-posta oss för mer information och program.

Välkommen till en avkopplande upplevelse i Mazowsze!

Anna Minc

MINC WELLENSS CENTER

tel: +46 8 751 58 00 mobil +46 70 739 54 33

e-post: info@mwc.nu