

SKÄRGÅRDSHÄLSAN

ÅRSTEMAN 2020



  +358 40 9604236

info@skargardshalsan.fi

www.skargardshalsan.fi

JANUARI

LUGN & TYSTNAD
"DETOX" 2020

Lymfstimulerande behandling,
driv ut slagg & urinämnen.
Skärklappningar och
strykningar. B12 & folsyra.

FEBRUARI

VINTERSPORT &
FRILUFTSLIV

Vi är aktiva. Klassisk massage
och värmande magnesium-
kräm för att släppa på
spänningar i ansträngda
muskler.

MARS

SKÄRGÅRDSKULTUR

Hitta din inre styrka. Lugna kroppen
och hitta mer av dej själv; ditt
bäcken, bröstryggrad "din svans", din
core - Grunden till att energin flödar
i dig. B12 & folsyra. EAA (essentiella,
livsviktiga aminosyror för att hitta
styrkan). Akupunktur.

APRIL

PÅSKTRADITIONER

Äventyrsresa genom kroppen.
Börja uppleva mera, väck mer
av dina sinnen och din kropp.
Väck dina sinnen och börja
uppleva mera i din kropp.

MAJ

VÅREN I SKÄRGÅRDEN

Vi är här och nu i allt vad som
händer kring oss. Skärmassage,
Skärigungningar för en välmående
rygg och vardag. Spinabac
ryggstöd till bilen då du börjar
köra ut till stugan.

JUNI

SOMMARSTART & SKÄRIOPEN

Indisk huvudmassage. Släpp
tankarna och slappna av i axlarna.
Huvudet är kopplat till hela vår
kropp. Sommarkräm som stärker
huden inför sommarsolen.

JULI

FOKUS PÅ DINA FÖTTER

Zonterapi. Våra fötter påverkar
hela vår kropp så ta hand om
dem. Gå barfota. Citronvatten
gör gott för mindre svullnader.

AUGUSTI

BACK TO BASICS

Väck dina fötter, fingrar och
käkar och ta ut större rörelser i
kroppen. Klassisk massage känns
alltid bra att mjuka upp sig med.

SEPTEMBER

NJUT AV VARJE DAG!

Skärmassage, en skön behaglig
massage för alla. Torrborstning,
beröring. Fortsätt med
kontakten till stugan och lugnet
fastän vardagen rullar på.

OKTOBER

RUSKA & HÖSTMYS

Pigga upp dig med värmande
Hotstone massage och ekologiska
uppiggande aromer i höstmörkret.
Skärityvälar för att hållahänderna hela
då kölden börjar bita. Yllesockor och
sköna ergonomiska skosulor för att
pigga upp dina fötter i höstkängorna.

NOVEMBER

STJÄRNSKÅDNING

Specialupplevelser i behandling och
föreläsning. Winterlotions som
hjälpes din kropp att stärka huden
inför vintern. Satsa på sömnen - sov
gott med en ergonomisk nackkudde.
Vinterbad + bastu + massage. D-
vitaminens betydelse för kroppen.

DECEMBER

JULMYS

Ta hand om dina armar & ditt
hjärta. Värm sedan din väns
hjärta med en liten rar gåva.
Hotstone massage är en skön
upplevelse. Lokalproducerade
krämer, tvålar och presentkort.

SKÄRGÅRDSHÄLSAN SAARISTO TERVEYS



  +358 40 9604236 | info@skargardshalsan.fi | www.skargardshalsan.fi



Friska Vindar & Varmt Välmående

Har du något som klämmer eller spänner i kroppen och kanske kunde ta tag i saken nu?

Bekantningserbudande; 45 min fysioterapi för 35€ (norm. 50€), till vår nya fysioterapeut Amanda Alexandersson i Pargas. Mottagning till en början i Pargas kvällstid och lördagar. Efterfrågan till Korpo mottages.

Mottagning i Korpo & Pargas

Se julerbudanden via vår hemsida. Marikas hemlagade tvålar & krämer

SKÄRGÅRDSHÄLSAN SAARISTO TERVEYS



+358 40 9604236

info@skargardshalsan.fi

www.skargardshalsan.fi



*Välkommen med på
November Myskväll
"Hygge" på distans*

*En avslappnad kväll med
Skärgårdshälsan*

onsdagen den 25.11.2020 kl. 19:00

Förbered dig med te och yllesockor.
Gratis Deltagande.

Sänd mail till info@skargardshalsan.fi
om du är intresserad av att delta.

Spina-Bac ryggstöd till Pappa / Farsdagserbudande 79€ (86€)

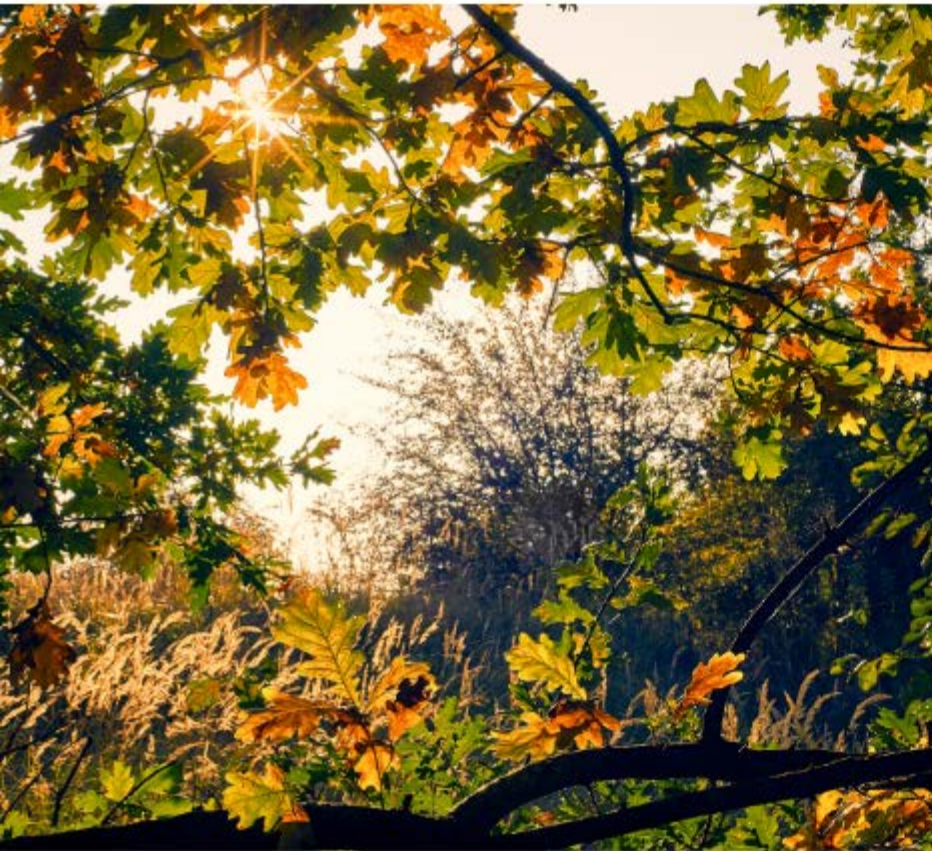
SKÄRGÅRDSHÄLSAN SAARISTO TERVEYS



+358 40 9604236

info@skargardshalsan.fi

www.skargardshalsan.fi



***I oktober bjuder vi på
upptriskande dofter
under din behandling!***

Pröva på fysioterapi hos vår
fysioterapipraktikant i Pargas.
25€/besök i oktober.

Massage 45 min - 42€

Fysioterapi 45 min - 50€

Välgörande produkter från 8 €

Mottagning vid Hotel Nestor (Korpo) & Sports Gym (Pargas)

SKÄRGÅRDSHÄLSAN | SAARISTO TERVEYS



SkärgårdsHälsan behandlar, stöder och ger dig råd i hälsofrämjande frågor. Vi hjälper dig bygga ett helhetligt välstånd!



+358 40 9604236

info@skargardshalsan.fi

www.skargardshalsan.fi

SKÄRGÅRDSHÄLSAN SAARISTO TERVEYS



  +358 40 9604236 | info@skargardshalsan.fi | www.skargardshalsan.fi



*Har du krampande, stela,
tungga eller trötta
fötter & ben?*

Våra fötter påverkar hela
vår kropp uppåt.

Friska upp dej hos oss!

Benmassage 45 min - 42€

Fysioterapi 45 min - 50€

Sköna tillbehör 8 € -

Mottagning vid Hotel Nestor & Sports Gym

SKÄRGÅRDSHÄLSAN SAARISTO TERVEYS



+358 40 9604236

info@skargardshalsan.fi

www.skargardshalsan.fi



*Lägg färg på vardagen
genom att njuta av stunden
och öka ditt välmående!*

Kombinera fysioterapi med
massage och uppföljning på
distans hos oss!

Fysioterapi: 45 min - 50€

Massage: 45 min - 42€

Fysioterapi på distans: 20 min - 25 €

mottagning vid Hotel Nestor & Sports Gym

SKÄRGÅRDSHÄLSAN SAARISTO TERVEYS



+358 40 9604236

info@skargardshalsan.fi

www.skargardshalsan.fi



Prova vår nya produkt!

Fysioterapi på distans

Vi stöder dej i ditt helhetliga välmående fysiskt, psykiskt och socialt

Vi ordnar fysioterapi på distans genom videosamtal. Du behöver en e-postadress och helst en bärbar dator, men platta eller smarttelefon fungerar också. Samtalen är skyddade. Om du eller en vän vill ha stöd nu eller senare, ring, skicka meddelande eller maila så återkommer vi om olika möjligheter.

Uppföljning: 20min - 25€ / 30min - 38€ /
45min - 42€ / 60min - 47€

**Prova på 15-20 min gratis
fysioterapi på distans**

SKÄRGÅRDSHÄLSAN SAARISTO TERVEYS



+358 40 9604236

info@skargardshalsan.fi

www.skargardshalsan.fi



Hitta din inre styrka!

Lugna kroppen och hitta mer av dej själv

Visste du att ditt bäcken har en stor påverkan på kroppens styrka och välmående? Bäckens läge påverkar hur rygg, höfter, knän och fötter belastas, det påverkar bröstorgans, skuldernas och nackens position.

Boka en fysioterapibehandling med Marika så hjälper hon dig att hitta ditt bäcken, brösttryggrad, "din svans", din core - Grunden till att energin flödar i dig. Under behandlingen går vi också igenom viktiga byggstenar för välmåendet så som B12 & folsyra. Välkommen!

Fysioterapi: 60 min - 56 € / 90 min - 85 €

mottagning vid Hotel Nestor & Sports Gym

SKÄRGÅRDSHÄLSAN SAARISTO TERVEYS



  +358 40 9604236 | info@skargardshalsan.fi | www.skargardshalsan.fi



VIKK
program

VIKK-lördagarna i Verkan: 1.2, 7.3 & 4.4.

Våga utmana dig själv!

*Sätt igång kroppen med vaxim & bastu
& värmande magnesium massage!*

Testa värmande magnesium massage för att minska spänningar. Magnesium är en av flera viktiga elektrolyter som behövs för att nerverna skall fungera optimalt. Om det blir obalans kan detta förorsaka ofrivilliga muskelspänningar.

Värmande Magnesium Massage

45 min - 47 €
90 min - 77 €

Vid Verkan

45 min - 42 €
90 min - 72 €

Hotel Nestor &
Sports Gym

SKÄRGÅRDSHÄLSAN SAARISTO TERVEYS



  +358 40 9604236 | info@skargardshalsan.fi | www.skargardshalsan.fi



Känns tyngdkraften extra påtaglig efter julfirandet?

Genom klappningar och strykningar över hela kroppen kan vi hjälpa dig att känna dig uppfriskad och tyngdlös. Den lymfstimulerande behandlingen hjälper din kropp att driva ut slaggämnen och renar kroppen från julhelgens excesser. Boka din egen kroppsdetox hos Skärgårdshälsan och börja året med ny energi!

**Uppfriskande
skäriklassningar & strykningar**

45min - 62€ / 90min - 98€