



## Entspannungskurse

Nutzen Sie die Wirkung des Entspannungskurses und des Salzes in der Grotte für ihr persönliches Stressmanagement und melden sich bei uns an.

### Bewusstes Atmen – Atemtechniken

jeden ersten Mittwoch im Monat

morgens um 10 Uhr und abends um 19 Uhr während der Sitzung in der Salzgrotte

Dauer 45 Minuten

Kosten 19,90 € incl. Eintritt

### Autogenes Training (AT)

Der bekannte Klassiker unter den Entspannungsmethoden; mit eigenen selbst beeinflussenden Kräften körperliche und seelische Entspannung hervorrufen zu können.

Start 07. Oktober 2013, 13. Januar 2014, jeweils 19 Uhr

Dauer 8 Wochen jeweils 60 Minuten

Kosten 109,90 € incl. Eintritt

### Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Hier werden Sie aktiv Muskelgruppen anspannen und beim Loslassen wieder entspannen und es intensiv wahrnehmen. Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur wird ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und somit eine seelische Entspannung erreicht.

Start 09. Oktober 2013, 15. Januar 2014, jeweils 19 Uhr

Dauer 8 Wochen jeweils 60 Minuten

Kosten 109,90 € incl. Eintritt

Freuen Sie sich auch auf unsere ergänzenden Angebote. Wir beraten Sie gerne und bieten sowohl Ernährungsberatung als auch Stress- und Burnout Prävention in Einzel- und Gruppenschulungen an. Danach richten sich auch unsere Preise.

## Ernährungsberatung

Die Ernährungsberatung nimmt eine zentrale Rolle sowohl bei der Prävention bestimmter Erkrankungen als auch für den Erhalt der Gesundheit ein.

Der Fokus wird bei uns auf die Beobachtung der Ernährung (Analyse), der Erstellung von Ernährungsplänen (Planung) und der Ernährungskontrolle gelegt. Weiterhin wird die Beratung durch Coaching Methoden unterstützt.

## Stressmanagement / Burnout Prävention

Schnelle Entscheidungen, sofortiges Reagieren und plötzliche neue Anforderungen bestimmen zunehmend unseren Arbeitsalltag. Damit Leistungsfähigkeit und Gesundheit auch unter diesen Bedingungen erhalten bleiben, wird es immer bedeutsamer, Belastung und Erholung ausgewogen zu gestalten.

## Betriebliche Gesundheitsförderung

Aufgrund der Entwicklungen der in Arbeitswelt in den letzten Jahren haben gerade psychomentele Stressbelastungen deutlich zugenommen. Da die Motivation, Produktivität und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter stark von deren Gesundheit und Wohlbefinden abhängig ist, spielt die betriebliche Gesundheitsförderung unter anderem aus betriebs- und volkswirtschaftlicher Sicht eine wichtige Rolle.

Hierzu freuen wir uns auf das Erstgespräch bei Ihnen und erstellen danach ein individuelles Angebot.

## Anfahrt

Sie fahren von Lindlar City kommend in Richtung ALDI vor der TOTAL Tankstelle biegen Sie rechts in die Nord-West-Allee. Nach ca. 150 m befinden wir uns auf der rechten Seite.



## Die bergische Salzgrotte



## Wir haben die Räume für ihre Träume

**Nimm Dir Zeit für Dich selbst  
Du bist der wichtigste Mensch  
Nimm Dir Zeit für deinen Körper  
Er ist nicht zu trennen von deiner Seele**

*Auszug aus einem irischen Gebet*

### Susanne Müller

geprüfte Gesundheitsberaterin  
und Entspannungspädagogin

Nord-West-Allee 8 · 51789 Lindlar

Telefon: 022 66 30 76

[www.die-bergische-salzgrotte.de](http://www.die-bergische-salzgrotte.de)

[www.privatzimmer-bellvue.de](http://www.privatzimmer-bellvue.de)

### Öffnungszeiten:

Von Montag bis Sonntag nach telefonischer Absprache.  
Auch in den frühen Morgen- und Abendstunden.



## Salzgrotte

Mit meiner ganz normalen Kleidung erlebe ich über eine Dauer von 45 Minuten auf bequemen, verstellbaren Liegen oder in unseren Hängesesseln mit Decken, bei entspannter Musik und abgestimmter Beleuchtung einen Zustand angenehmer Ruhe und Entspannung, Körper, Geist und Seele werden ins Gleichgewicht gebracht.

Es wird berichtet, dass das Soleklima den Genesungsprozess positiv mit beeinflussen kann.

- Allergien, Asthma und allergischer und chron. Bronchitis.
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Dermatologische Erkrankungen, z.B. Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne.
- Rheumatische Erkrankungen.
- Herz- und Gefäßkrankheiten, z.B. Bluthochdruck, Kreislaufprobleme.
- Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen.
- Stress und Depressionen.
- Kopfschmerzen und Migräne.

### Start der Sitzung immer zur vollen Stunde um

8 Uhr ,9 Uhr, 12 Uhr, 13 Uhr und 14 Uhr	<b>9,60 €</b>
In der übrigen Zeit	<b>11,60 €</b>
Sonn- und Feiertags	<b>12,60 €</b>

Fragen Sie auch nach unseren 10er, Kinder und Familienkarten



## Wellness-Massagen

Bereits beim Eintreten in unseren Räumlichkeiten werden Sie mit zarten Düften und leiser Entspannungsmusik verwöhnt. So macht sich ein wohliges Gefühl breit und Stress und Hektik sind zunächst einmal vergessen.

Hier ein kleiner Auszug aus unserem Angebot:

### Heiße Rolle

10 min.	<b>5,00 €</b>
Auf ihre Haut wird ein trichterförmiges zusammengerolltes mit heißem Wasser gefülltes Handtuch getupft oder gerollt.	

### Klassische Massage oder Aromaölmassage

30 Min.	<b>ab 25,00 €</b>
60 Min.	<b>ab 50,00 €</b>
Teil- oder Ganzkörpermassage zur Entspannung mit warmen hochwertigen und wohl duftenden Ölen	

### Hot Stone Massage

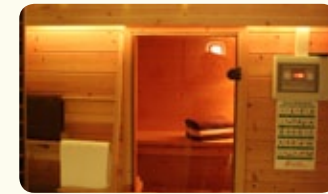
60 min.	<b>70,00 €</b>
Tiefenentspannende Massage durch auflegen und massieren mit angenehm warmen Basaltsteinen	

### Fußreflexzonenmassage

	<b>ab 30,00 €</b>
Ihre Füße haben es verdient verwöhnt zu werden. Anregungen der Fußreflexzonen – ein echter Genuss!	

### Hot Bamboo Massage

60 min.	<b>60,00 €</b>
Ist eine ganz besondere und seltene Massageart mit warmen Bambus Sticks und hochwertigen Ölen	



## Wärmekabine

mit Entspannung in der Salzkammer

Die Infrarotkabine sorgt bei ca. 40 Grad Celsius mit ihrer wohltuenden Tiefenwärme für die nötige Entspannung der Muskulatur und der Blutgefäße.

### Wärmekabine

für 1 Pers. inkl. 1 Std Massage	<b>2 Std – 85,00 €</b>
für Damengruppe (max. 4)	<b>2 Std – 72,00 €</b>

Es gibt viele gute Gründe regelmäßig in die Sauna zu gehen, das hervorgerufene Schwitzen steigerte bei mir das Wohlbefinden und wirkt sich bei dauerhafter Anwendung auch positiv auf meine Gesundheit aus. Die Sauna stimuliert insbesondere mein Immunsystem und zugleich entspannt die Wärme meinen Körper, regt die Durchblutung an und reinigt die Haut.

Zusätzlich wurde durch das verbrachte Salz mit einer milden Sauna von 60 Grad C die Atemluft wesentlich angenehmer und hat zudem auf mich eine besonders beruhigende Wirkung.

## Salzsauna

mit Entspannung in der Salzkammer

### Salzsauna

für 1 Pers. inkl. 1 Std Massage optional Wärmekabine	<b>3 Std – 98,00 € plus 18,00 €</b>
für Damengruppe (max. 4) optional Wärmekabine optional Massage (10% Nachlass je Person vom Massagepreis)	<b>3 Std – 84,00 € plus 18,00 €</b>