

# HOTEL SKANSEN

---

# SPA & HÄLSA

---

## BÅSTAD

### **Beskrivning av Body & Mind-passen**

#### **Afrikansk Rytm & Dans**

*Lustfylld, härlig motion som tränar rytm och koordination. Vill du hålla din kropp i trim och samtidigt ha roligt är detta ett utmärkt sätt.*

#### **Ai Chi**

*En form av vattenträning som är avslappnande genom en kombination av djupa andetag och svepande rörelser med armar, ben och överkropp.*

#### **Body Toning**

*Vi värmer upp till musik och därefter tränas styrka med hela kroppen. Avslutas med stretchövningar.*

#### **Do In**

*Genom självmassage och genom att stimulera akupunkturpunkter kan du påverka din hälsa och din kroppskännetom. Ett avkopplande pass som ger ny energi.*

#### **Lugn & Harmoni**

*Muskulär och mental avslappning som passar de flesta.*

#### **MLR (Mage Lår Rumpa)**

*Ett pass för alla. Efter en enkel uppvärmning tränar vi kroppens nedre del med hjälp av gummiband och kroppens eget motstånd. Supereffektiv träning för mage, lår och rumpa!*

#### **Pilates**

*Stott Pilates är en träningsmetod som ser varje enskild människa utifrån ett helhetsperspektiv. Träningsformen hjälper dig att bygga upp en kroppskontroll och startar processer hos dig som leder till ökad kroppsmedvetenhet och mental balans. Resultatet blir att hela du mår bättre och du blir stärkt som människa. Passar tränad som otränad men är ett fysiskt pass.*

#### **Qigong**

*Österländsk metod som förenar rörelse, andning, koncentration och ökar ditt välbefinnande.*

#### **Step Up**

*Ett pulshöjande pass där vi med enkel koreografi och steg till musik får en riktig genomkörare.*

#### **Step & Styrka**

*Här varvar vi kondition med styrka och en skön stretch.*

## **Vattenträning**

*En skonsam men mycket effektiv träningsform som passar nästan alla. I takt med bra musik jobbar vi med vattnets motstånd.*

## **Yoga**

*Här får du möjlighet att prova ett system för mental och fysisk träning. Yoga har skapats för andlig utveckling genom balans mellan kropp & själ.*