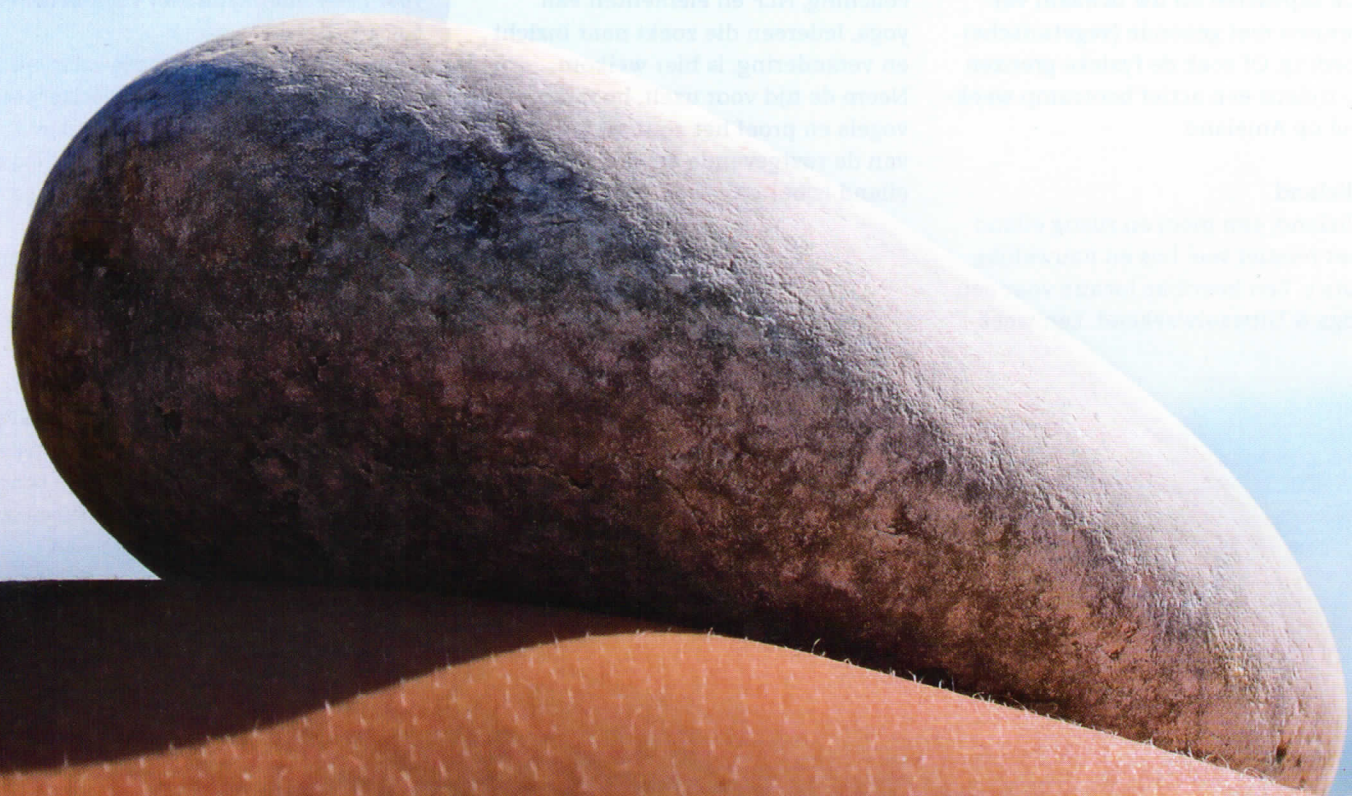


# Volledig in BALANS

ZEVEN BIJZONDERE WELLNESSBEHANDELINGEN



Een wellnessbehandeling  
is ontspannend voor  
lichaam en geest.

Maar welke behandelingen  
in Fryslân mag u absoluut  
niet missen dit voorjaar?

## 1 Blauwe druifjes

Druiven bezitten sterke anti-oxidanten. Met name blauwe druiven zitten er vol mee. Deze goede eigenschappen combineert Sauna Hotstones in Vrouwenparochie met een relaxte druivenmassage. Het gehele lichaam wordt door middel van een kwast royaal ingesmeerd met de anti-agingpakking, waarna een rustgevende huidmassage van een half uur volgt. Om de pakking goed haar werk te laten doen, wordt u in een warmtedeken gewikkeld. De rustgevende sfeer en de frisse fruitgeur zorgen ervoor dat u onherroepelijke wegdoezelt. Een verkwikkende douche spoelt vervolgens de huid brandschoon, zodat een verzorgende bodylotion optimaal in kan trekken. Deze lotion wordt ook door middel van lichte, masserende bewegingen aangebracht. Deze druivenmassage is niet alleen een weldaad voor de huid, maar brengt ook lichaam en geest weer volledig in balans.

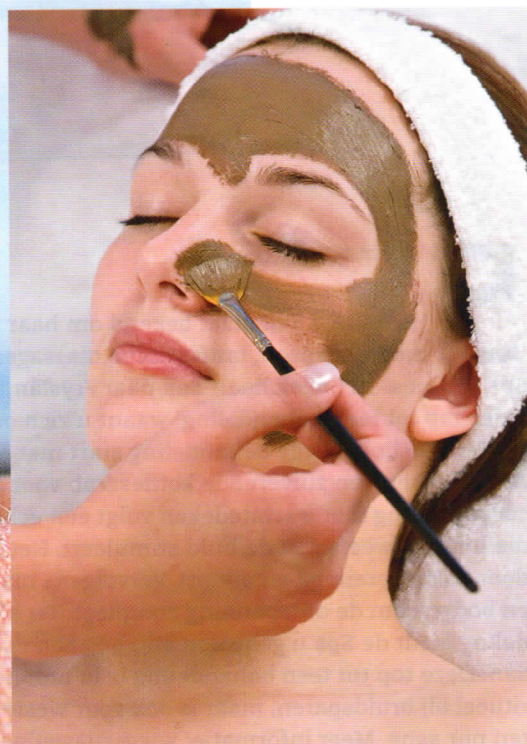
Meer informatie: [www.saunahotstones.nl](http://www.saunahotstones.nl)

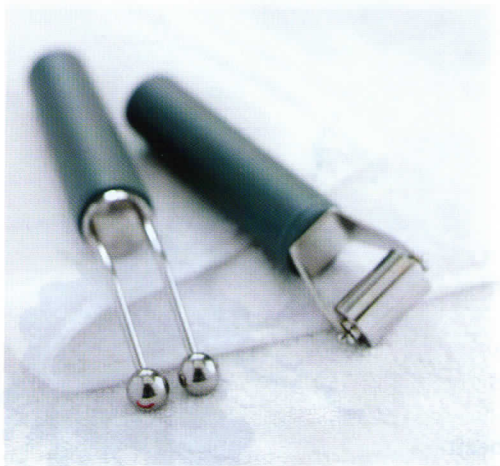


## 2 Kaneel en chocolade

Veel voedingsmiddelen zijn ook prima als huidverzorgers te gebruiken. Dat weten ze bij Sauna & Beauty Resort de Leliehof in Makkum maar al te goed. Hun 'Onghara facebehandeling' is een exclusieve behandeling, waarbij eerst de gezichtshuid een opwekkende peeling van kaneel, rijstpoeier en sandelhout krijgt. Daarna zorgt een warme chocolademassage voor optimale ontspanning. De pakking is een combinatie van chocolade, vanille en sinaasappel. Niet alleen uw gezicht krijgt ruimschoots de aandacht, ook uw lichaam verdient natuurlijk het allerbeste. Terwijl de chocolade haar goede werk doet, worden lijf en leden verwend met een massage van edelstenen. Op het gezicht komen langwerpige stenen, rug en schouders zijn gebaat bij bolvormige edelstenen. Stress, zorgen en gepieker verdwijnen als sneeuw voor de zon door deze fijne behandeling.

Meer informatie: [www.leliehof.nl](http://www.leliehof.nl)





### 3 Face-lift effect

Een stralend, strakke gezichtshuid zonder een bezoek aan de plastisch chirurg, wie wil dat nou niet? Petra Tijsma van schoonheidsstudio Rustique in Harich biedt hydradermie behandelingen die een verbluffend liftend effect veroorzaken. Eerst worden afvalstoffen door middel van drainage afgevoerd. Daarna verricht het hydradermieapparaat haar wonderen. Het geeft stroomstootjes af, die zorgen voor reflexen in de spieren in de hals en bij de jukbeenderen. Door de constante stimulatie trekt de huid strakker, wordt ze volop gestimuleerd en voelt ze licht tintelend aan. Om het 'facelift zonder snijden' effect te behalen, adviseert Petra de behandelingen in kuurverband te volgen. Naast dit summum op het gebied van huidverbetering, staan ontspannen en verwennen in de landelijk gelegen studio hoog in het vaandel.

Meer informatie: [www.studio-rustique.nl](http://www.studio-rustique.nl)



### 4 Indiaanse tradities

De Indianen werkten vroeger al veel met kruiden en speciale kaarsen. Deze goede geneeskrachtige tradities geeft Renske Hendriks-de Roos in haar praktijk Deva dama in Leeuwarden door. Een bijzonder voorbeeld hiervan is de oor- en lichaamskaarsbehandeling. De kaarsen zijn gemaakt van vlaslijnen, etherische oliën, bijenwas en Indische saffraanwortel (Kurkuma), een echte ontstekingsremmer. Renske plaatst de brandende kaars in of achter het oor. Dit is zeer effectief bij bijvoorbeeld ontstekingen van de luchtwegen, maar ook bij hoofdpijn, oorsuizingen, keelpijn en vele andere klachten. Om in balans te blijven is het belangrijk dat beide oren behandeld worden. Bij rugklachten of andere klachten waardoor blokkades in het lichaam ontstaan, biedt de lichaamskaars uitkomst. Door plaatsing op de plek waar de pijn vandaan komt, worden de energiebanen weer vrij gemaakt. Ook de zeven chakra's kunnen elk gericht behandeld worden met speciale chakra-lichaamskaarsen. De behandeling is zeer ontspannend, heilzaam en zuiverend.

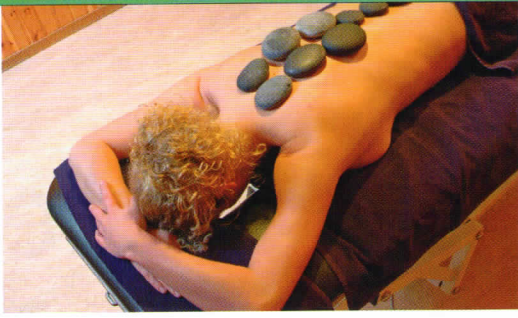
Voor meer informatie:

[www.devadama.nl](http://www.devadama.nl)



### 5 Voor tortelduifjes

Het eiland Bali staat bekend om haar prachtige natuur, mooie mensen, fantastische massages en beautyrituelen. Spa Wellness in Sneek haalt Bali naar Fryslân, want met de 'Royal Lulur top tot teen behandeling' waant u zich onmiddellijk in het Verre Oosten. De holistische behandeling start met een voetenbad Malima Asian Spa en een zuiverende koffiescrub voor het lichaam. Na de cacao-pakking met warmtedeken volgt een echte Balinese massage, die het bindweefsel in de huid stimuleert. Het lichaam wordt daarvoor volop gereinigd en ontgift. Vervolgens maken een frisse douche en bodycream de ontspanning compleet. Ter afsluiting van de behandeling biedt de Spa u geheel in stijl nog een oosterse theebeleving aan. Deze top tot teen behandeling is in Indonesië een zeer geliefd ritueel bij bruidsparen, maar is ook voor westerse tortelduifjes genieten pur sang. Meer informatie: [www.spawellnesssneek.nl](http://www.spawellnesssneek.nl)



## 6 (Z)onder handen

Spierklachten en zeurende pijnntjes zijn vaak het gevolg van ons drukke leven. Maar gelukkig heeft Beauty Sauna de Woudfennen in Joure hiervoor een prima oplossing. Sinds kort biedt zij de freehands-massage aan, een deelmassage waarbij de masseur onderarmen en de punten van de elleboog gebruikt. Rug, nek en schouders worden in een zachte massageolie gezet en daarna krachtig aangepakt. Tussen de schouderbladen kampen veel mensen met stressknopen, maar de freehandsmassage maakt er korte metten mee. Voor wie niet alleen handsfree gemasseerd wil worden, biedt de Woudfennen ook een combinatie aan. Een volledige massage, waarbij de eerste helft handsfree verloopt en de tweede op klassieke wijze met de handen. Ontspanning is in beide gevallen gegarandeerd! Daarna is er nog volop gelegenheid om de nieuwe, unieke sauna uit te testen: de droge, houtgestookte sauna die op vijftien meter hoogte een prachtig uitzicht biedt op het Friese land. Meer informatie: [www.dewoudfennen.nl](http://www.dewoudfennen.nl)

## 7 Ritme van de zee

Het geluid van de ruisende golven en het ontspannende gevoel van een dagje aan zee, is nu ook in de sauna te beleven. Thermen Saunastate in Gorredijk biedt namelijk een echte schelpenmassage aan. Hierbij wordt de achterkant van het lichaam met

Jakobs- en Tijgerschelpen behandeld. Ter voorbereiding krijgen rug en schouders een heerlijke scrub, zodat de huid tot diep in de poriën gereinigd is. Daarna volgt de vitaliserende schelpenmassage, die ontspant en de bloedsomloop stimuleert. Specifieke drukpunten worden behandeld met de schelpen, die aanvoelen als koele stenen. Met de schelpen bootst de sauna het ritme van de zee en de golven na. Om het gevoel van verwennen helemaal af te maken, staat er ook nog een lichaamspakking naar keuze op het programma.

Voor meer informatie: [www.saunastate.nl](http://www.saunastate.nl) •

