

### **Osteopathie**

Unser erfahrenes Team von Osteopathen und Physiotherapeuten verfügt über langjährige Erfahrung in den Bereichen Orthopädie und Neurologie sowie in der Rehabilitation.

Ein ganzheitlicher Ansatz, gepaart mit einem fundierten Wissen über Aufbau und Funktion der Gelenke, Muskeln und Bänder sowie Haltungsschwächen, bilden den Schlüssel zum Erfolg. Therapiert wird ausschliesslich durch sanfte Techniken mit Fokus auf Ihre individuellen Bedürfnisse. Jede Anwendung beginnt dabei mit einer eingehenden Analyse der Körperstruktur, um Dysbalancen in den verschiedensten Bereichen zu identifizieren und gegebenenfalls zu korrigieren. Dies fördert die Beweglichkeit und die Körperharmonie, und Schmerzen können gelindert werden oder sogar vollständig verschwinden. Zudem erhalten Sie individuelle Empfehlungen zu sportlichen Aktivitäten oder ergänzenden Massagen.

45-minütige Sitzung

CHF 180

### **Ernährungsberatung**

Effektiver Genuss, das ist das Credo der Nescens Ernährungsphilosophie. Ziel der Beratung ist es, den Anspruch auf Genuss und die Einsicht in eine gesunde Ernährung zu einer perfekten Synthese zu vereinen und Techniken zu vermitteln, die im Alltag eine einfache Umsetzung garantieren.

Während Ihres Aufenthaltes stellen wir für Sie individuellste Menüs zusammen und kombinieren dabei Ihre Wünsche und Vorlieben mit diätetischen und medizinischen Notwendigkeiten.

60 Minuten

CHF 180

### **Osteopathy**

*Our team includes trained osteopaths and physical therapists who have acquired a great many years of experience in hospitals and independent surgeries.*

*A holistic approach to the body, perfect knowledge of joint, muscle, visceral and cranial mobility, a keen understanding of postural habits, the ability to listen, along with considerable expertise focusing on soft, gentle techniques, provide a set of guarantees that your osteopathy session will fulfill your needs. Every session starts with an in-depth analysis in order to define and correct any imbalances in the body's various structures. Your body will recover its suppleness, mobility, range and harmony. Aches and pains are avoided, decrease or disappear. The session may be followed by recommendations for physical activities or massages to extend positive effects.*

45-minute session

CHF 180

### **Nutrition Coaching**

*Efficiency along with taste; this is the core element of our nutrition philosophy. Our certified nutrition experts will help you to improve your long-term well-being through advice for a healthy, balanced diet you easily can master at home.*

*During your stay, our chefs will pamper you with a well balanced Nescens better-aging cuisine.*

60 minutes

CHF 180