



### ***Kortenbos Mental Balance Center Wellness***

*Het Kortenbos Mental Balance Center heeft als doelstelling elke gast rust en ruimte te bieden in de meest ruime zin van de woorden. Hieraan dragen de omgeving, faciliteiten, mensen en ook ons wellness center in belangrijke mate bij.*

*Naast onze faciliteiten zoals zwembad, hottub, sauna zijn er diverse, andere ontspannende mogelijkheden.*

*Onderstaand vind je een volledige beschrijving van onze mogelijkheden. Voor meer informatie en vragen verzoeken wij u persoonlijk contact met ons op te nemen.*

***Alle genoemde behandelingen dienen minimaal 1 week voor aankomstdatum gereserveerd te worden!***

*Wij kijken uit naar je verblijf en verwelkomen je graag!*

*Met hartelijke groeten,*

*Team Kortenbos*

*Tel. 0478-690838, Fax: 0478-698112*

*E-mail: [info@kortenbos.nl](mailto:info@kortenbos.nl)*

*Kortenbos 9a, 5864 CW Meerlo*

### **Wellness behandelingen**

Op Kortenbos werken we vooral met eerlijke producten, zo ook in onze wellness. Onze pure verzorgings-producten zijn gemaakt van 100% natuurlijke ingrediënten, die ook nog eens zoveel mogelijk van biologische herkomst zijn. De producten zijn niet getest op dieren.

Binnen Kortenbos kiezen wij in alle gevallen voor kwaliteit. Vaak in plaats van kwantiteit. Ons aanbod in behandelingen is daarom van een top kwaliteit en zeer bewust kleinschalig.

Al onze behandelingen zijn vanzelfsprekend voor dames en heren te reserveren.

Gebruik Jacuzzi, Finse Sauna en Zwemspas: € 10,- per persoon.

(zwemspa is geopend van april tot oktober)

Huren badjas: € 7,- per stuk

Huren badjas/slippers: € 10,00 per set

Huren badjas/slippers/handdoek: € 12,50 per set

Huren badjas/handdoek: € 10,00 per set

### **Kortenbos Gezichtsbehandeling Puur**

Kosten: € 60,-

Duur: 1 uur

Programma:

- ☺ *Huidanalyse.*  
De productkeuze voor de behandeling wordt bepaald door een huidanalyse. Het huidtype wordt onderzocht, zodat de juiste producten voor je huid worden gebruikt.
- ☺ *Oppervlakte reiniging.*  
De reiniging van het gelaat zorgt dat vuil en alle in de poriën opgeslagen onzuiverheden, weggenomen worden.
- ☺ *Peeling.*  
Oude oppervlakkige huidcellen worden verwijderd en nieuwe, jonge huidcellen komen aan de oppervlakte, hierdoor gaat krijg je een zachte en egale huid. Door middel van de wrijving wordt de bloedcirculatie gestimuleerd en openen de poriën zich, waardoor producten beter worden opgenomen.
- ☺ *Pure Massage.*  
Tijdens deze ontspannende, maar tevens activerende massage worden je nek-schouder-gezicht en decolleté gemasseerd.
- ☺ *Masker.*  
Je geniet van een speciaal op jouw huidtype afgesteld gezichtsmasker.
- ☺ *Hand of voetmassage.*  
Tijdens de inwerktijd van het masker onderga je een hand- of voetmassage.
- ☺ *Dag of nachtverzorging.*  
Tot slot wordt er een bijpassende dag of nachtcrème aangebracht. Tevens ontvang je een advies van productgebruik voor thuis.

### ***Kortenbos Lichaamspeeling en -pakking Puur***

Kosten: € 60,-

Duur: 1 uur

#### ***☺ Lichaamspeeling***

Met een speciale handschoen worden dode huidcellen op uw gehele lichaam verwijderd en voelt uw huid weer heerlijk zacht aan. De ronddraaiende bewegingen, stimuleren bovendien de doorbloeding van de huid. Hierna kunt u heerlijk afdouchen en is het tijd voor de lichaamspakking.

#### ***☺ Lichaamspakking***

Een door u samengestelde pakking van pure etherische oliën die u zelf mengt met een kruiden olie naar uw keuze. Met deze pakking wordt u op de unieke massagestoelen ingepakt. Deze speciale massagestoelen zorgen met hun UV-zones voor het maximale effect van de pakking. Droom weg in de warmte, het comfort en de zachte massage..

### ***Kortenbos Lichaamsmassage Puur / Hot Oil***

Kosten: € 60,-

Duur: 1 uur

Langzame, glijdende bewegingen, kneden en wrijven je, gewoonlijk met de bloedstroom mee richting hart, om de bloedcirculatie te stimuleren. Om gemakkelijker te kunnen masseren wordt massageolie gebruikt.

Niet alleen de oppervlakkige huid wordt behandeld: ook de gewrichten worden gemasseerd. Ook daardoor kan de bloedsomloop worden gestimuleerd, ontspanning worden teweeg gebracht en de bewegingsvrijheid worden vergroot.

U kunt er ook voor kiezen deze massage te ondergaan met warme olie die gebruikt wordt.

### ***Kortenbos Hot Stone Massage***

Kosten: € 60,-

Duur: 1 uur

Hotstone-massage is goed bij ondermeer spierpijnen, spierverstuikingen en -spanningen, een verminderde bloedsomloop, bij rugklachten, artritis, reuma, fibromyalgie, veel menstruatieproblemen en, door zijn ontspannende werking, bij stress (maar niet bij burnout) en angstgevoelens.

Hotstone-massage heeft veel weg van klassieke massage. Zo wordt hij gegeven met olie en worden vooral de huid en de spieren gemasseerd. Van de andere kant heeft hotstone-massage ook een energetisch aspect door de samenstelling van de stenen. Westers van oorsprong is hij niet. Andere culturen kennen het masseren met hete stenen al eeuwen.

De Egyptenaren bijvoorbeeld gebruikten warme stenen voor verbetering van de bloedsomloop van de lichaamsvloeistoffen (bloed en lymfe) en vanwege hun ontspannende werking. Amerikaanse Indianen gebruikten de stenen traditioneel in hun zweethutten.

Hotstone massage wordt gegeven met mooi door de natuur afgeronde lavastenen. Ze hebben een temperatuur van ergens tussen de 45 en 50 graden. Door de warmte van de stenen werkt een hotstonemassage vaak dieper door dan een gewone massage. Als warmte weldadig voor je voelt is het een heerlijke verwenmassage

### ***Kortenbos Bindweefsel massage***

Kosten: € 60,-

Duur: 1 uur

Bindweefselmassage kan onder meer worden toegepast bij slapeloosheid, stress, hoofdpijn, migraine, buikaandoeningen, chronische obstipatie en diarree, maag- en darmproblemen, aandoeningen in de wervelkolom, spit, gewrichtsklachten, gewrichts- en spierreuma, menstruatieproblemen enz.

Het kan de beweeglijkheid van je lichaam vergroten en een algemeen gevoel van welbehagen bevorderen. Binnen het lichaam heeft het bindweefsel een steunende en verzorgende functie. Bindweefsel beschermt de organen en bepaalt hun vorm. Ook de onderlinge beweeglijkheid van de organen wordt verzorgd door het bindweefsel. Via het bindweefsel worden bloedvaten en zenuwen naar de organen geleid.

Alle inwendige organen hebben zodoende een relatie met het bindweefsel dat vlak onder de huid ligt. Bindweefselmassage is een vorm van reflexzonebehandeling.

Als organen of andere functies niet goed werken is dat in de betreffende huidzone waar te nemen. Door een zone te masseren wordt het daarmee samenhangende orgaan beïnvloed.

### ***Polariteitsmassage en bloesemremedie***

Kosten: € 60,- excl. Bloesemremedie, € 75,- incl. bloesemremedie

Duur: 1 uur tot 75 minuten

Polariteitsmassage is een holistische massage, waarbij zowel fysiek als energetisch wordt gewerkt. Het doel is om de doorstroming van levensenergie te stimuleren. Een teveel of een te weinig aan spanning in huid-, spier-, orgaanweefsel of in gewrichten, blokkeert de doorstroming van deze energie. Om doorstroming van energie te stimuleren wordt gewerkt met massagegrepen die direct het gespannen weefsel losmaken en anderzijds met polarisaties of verbindingsgrepen die inwerken op het vrij doorstromen van de levensenergie.

En dan komt de volgende stap. De blokkade of onbalans wordt met behulp van de aansluitende persoonlijke sessie van bloesemremedie volledig in kaart gebracht. Bij het "vinden" van de juiste bloesem, zal deze voor je worden samengesteld en neem je deze mee om thuis te gebruiken en daarmee werkelijk je volledige balans te hervinden.

### ***Voetreflexmassage***

Kosten: € 60,-

Duur: 1 uur

De gedachte achter de methode van reflexologie is, dat "ziek" zijn het signaal is van een verstoorde harmonie in de eenheid van lichaam en geest.

Het doel van de reflexologie is om deze harmonie weer te herstellen. Door massage, druk en warmtetoevoer van de beoefenaar kunnen de blokkades die zich in het lichaam hebben gevormd, worden opgeheven. ( De organen en weefsels in het lichaam hebben alle een reflexie in de voet. De uiteinden van de zenuwen). Bij een verstoring zal dit tijdens de massage merkbaar zijn door het ontstaan van pijn, prikkels, jeuk, verandering van huid (eelt, transpiratie), kleurverschil e.d. De plaats waar deze gevoelens ontstaan geeft weer welk orgaan of lichaamsdeel niet goed functioneert.

Wanneer de blokkades zijn opgeheven of opgelost is het lichaam in staat zichzelf te genezen.

### ***Ayurvedische massage***

Kosten: € 70,- ayurvedische massage (1 uur)

Kosten: € 135,- incl. bepaling van het Dosha-type met consult (2 uur)

Ayurveda wordt gezien als het oudste geneeskundig en gezondheidssysteem dat zo'n vijf zesduizend jaar geleden op schrift werd gesteld. Het is een holistisch systeem afkomstig uit India en betekent: kennis (veda) van het leven (ayus).

De 3 dosha's Vata Pitta en Kapha opgebouwd uit de vijf elementen ether, lucht, vuur, water en aarde spelen een belangrijke rol in de ayurveda. Alles, mensen, seizoenen, leeftijden kunnen beschreven worden in termen van deze 3 bio-energieën.

Binnen de ayurveda betekent afwezigheid van ziekte niet dat je gezond bent. Gezondheid betekent dat de drie dosha's Vata (ether lucht), Pitta (vuur) en Kapha (water aarde) in balans zijn, de uitscheidingsproducten goed zijn, de geest rustig en in balans is, de weefsels normaal functioneren.

De ayurvedische massage heeft een reinigend effect, ontspant, voedt en balanceert fysiek en geestelijk. Het zelfgenezend vermogen van het lichaam en de geest worden gestimuleerd. De massage:

- Verbetert de weerstand en activeert het lymfesysteem en de bloedsomloop
- bestrijdt stress, vermoeidheid en slapeloosheid
- draagt bij aan lichaamsbewustwording en verlichting van spierspanning
- helpt bij klachten vermindering en oplossing zoals rugpijn, nekklachten, rsi, whiplash, reuma, stress, burnout, spijsverteringsklachten en hoofdpijn

Wilt u graag dieper ingaan op de ayurvedische leer, dan doen wij dit graag met u. Onze natuurgeneeskundig therapeut bepaalt met u samen uw Dosha-type. Vervolgens voert zij de massage uit met de daarbij behorende specifieke Dosha-olie. Aansluitend heeft u een consult met onze natuurgeneeskundig therapeut, waarin u - afgestemd op uw levensstijl - tips en advies ontvangt voor het (terug)geven van balans op het gebied van voeding, lichaam en geest.

### ***Oorkaarsen (nieuw!)***

Kosten: Euro 70,-

Oorkaarsentherapie is een alternatieve geneeswijze waarbij een speciale kaars in het oor geplaatst wordt met als doel het oor te reinigen. Daarnaast wordt de therapie aanbevolen vanwege een ontspannende en stimulerende werking. Deze therapie wordt ingeleid en afgesloten met een massage rond het oorgebied; dit bevordert de werking van de kaarsen en werkt zeer ontspannend.

### ***Detox special (nieuw!)***

Kosten: Euro 90,-

Een detox- of ontslakkingskuur is een van de meest grondige natuurlijke geneeswijzen. Elke dag worden we (vaak ongemerkt) blootgesteld aan talloze schadelijke chemische stoffen.

Denk aan vervuilde lucht, bespoten en bewerkt voedsel met kleurstoffen en conserveringsmiddelen, genotsmiddelen als suiker, koffie, nicotine, alcohol, maar ook reguliere geneesmiddelen eisen hun tol! Daarnaast leven we vaak onder stress, waardoor ons lichaam minder goed de voeding kan opnemen en verteren. Een ophoping van die afvalstoffen wijst op een ongezond en slecht functionerend lichaam.

De Detox special houdt in een bindweefselmassage, voetreflex en een groene leem pakking. Groene leem zorgt voor het extra afvoeren van afvalstoffen en geeft mineralen af aan het lichaam, stimuleert daardoor een goede doorbloeding van de huid en het onderliggende weefsel.

### ***Pure Wellness Arrangements***

U eens lekker een middag of dagje laten verwennen? Dan hebben wij hier speciaal voor u een paar heerlijke relax arrangements samengesteld. Heeft u toch andere wensen, dan is dit geen enkel probleem. Door onze kleinschaligheid en persoonlijke benadering zien wij het als een vanzelfsprekendheid dat u bepaalt, waar uw behoeften liggen. We kijken er naar uit u helemaal in de watten te leggen.

#### ***Kortenbos Wellness Arrangement***

Kosten: € 35,- per persoon

Duur: 1 - 1,5 uur

Programma:

- 👉 Ontvangst met koffie, thee en iets lekkers.
- 👉 Rondleiding Landgoed Kortenbos en uitleg van het programma.
- 👉 Aansluitend een Kortenbos Pure Gezichtsbehandeling gecombineerd met een hand- of voetmassage (30 minuten).
- 👉 Ter afsluiting een ontspannende sessie op de massagematras met infrarood zones.

#### ***Kortenbos Wellness Special Arrangement***

Kosten: € 70,- p.p.

Duur: middag of ochtend

Programma:

- 👉 Ontvangst met koffie, thee en iets lekkers.
- 👉 Rondleiding Landgoed Kortenbos en uitleg van het programma.
- 👉 Aansluitend de keuze uit een uitgebreide Kortenbos Pure Gezichtsbehandeling, een Hotstone of Lichaamsmassage.
- 👉 Tijdens dit arrangement zijn er een badjas en slippers beschikbaar.
- 👉 Tevens mag er vrij gebruik worden gemaakt van jacuzzi, sauna en zwemspa.
- 👉 Ter afsluiting een ontspannende sessie op de massagematras met infrarood zones en een lekker drankje, voordat deze heerlijke dag wordt afgesloten.

#### ***Kortenbos Wellness Dag Arrangement***

Kosten: € 129,50 p.p.

Duur: Gehele dag

Programma:

- 👉 Ontvangst met koffie, thee en iets lekkers.
- 👉 Rondleiding Landgoed Kortenbos en uitleg van het programma.
- 👉 We starten met een uitgebreide Kortenbos Pure Gezichtsbehandeling.
- 👉 Rond de middag serveren wij een heerlijke salad lunch met vers vruchtensap.
- 👉 Na de lunch een Hotstone of Lichaamsmassage met warme olie.
- 👉 Tijdens dit arrangement zijn er een badjas en slippers beschikbaar.
- 👉 Tevens mag er vrij gebruik worden gemaakt van jacuzzi, sauna en zwemspa.
- 👉 Ter afsluiting een ontspannende sessie op de massagematras met infrarood zones en een lekker drankje, voordat deze heerlijke dag wordt afgesloten.