

SIUNTIOSSA OPITAAN RAUHOITTUMAAN JA RENTOUTUMAAN

Hyvä keski-ikäinen suomalainen ! Oletko mies tai nainen, tehojumppaan, hikihölkään ja rasvaprocenttien mittauksiin suivaantunut mieleltäsi avoin henkilö ? Tarkista kurssia ja tule ottamaan kunnon suunta elämällesi ! Siuntion Kylpylässä paneudutaan hyvän olon saavuttamiseen huhtikuussa, viikonloppuna 13.4.-14.4. Työpaineiden painamille ja elämänkoulua käyville on tarjolla niin henkistä kuin fyysistäkin kuntoa kohottavaa asiaa, teoriaa ja käytäntöä. Viikonlopun avausluennon pitää psykoterapeutti Ritva Salminen, jonka jälkeen tutustutaan joogaan ja venyttelyyn, eli stretchingiin. Siuntion monipuoliset vesiliikuntamahdollisuudet, mm. lämmin ulkoallas ovat kurssilaisten käytössä. Kurssin huipennuksena tutustutaan sunnuntaina kiinalaiseen aamuvoimisteluun Chi-Kungiin.

Chi-Kung ja Jooga päihittämässä hikijumpan

Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tähtäävien Chi Kungin ja joogan ovat ottaneet omakseen monet stressaantuneet ja bikkaamiseen kyllästyneet nelikymppiset. Alhainen rasvaprocentti ja piukka kroppa eivät enää riitä jaksamiseen. -Trendi hikijumpasta pehmeämpien mutta yhtä tehokkaiden lajien piiriin siirtymisessä on selvästi nähtävissä, kerrotaan Siuntion Kylpylästä. Wellness eli hyvinvointi on tullut jäädäkseen.

Siuntio on täydenpalvelun kylpylä

Siuntio tarjoaa aikuisille, yrityksille ja perheille teemaviikonloppuja ja hemmottelevia kylpylälomia. Viime vuonna täysin uudistettu Kylpylä on valmis ottamaan vastaan vaativia vieraita. Uusi, täydet oikeudet omaava, laadukas à la carte –ravintola houkuttelee monipuolisilla menuillaan.

Siuntion Kylpylä kuuluu Miinan Hoitolat Oy –osakeyhtiöön, johon kuuluu myös Asumispalvelukeskus Wilhemiina Helsingin Pikku-Huopalahdessa. Miinan Hoitolat Oy:n liikevaihto vuonna 2001 oli 18,6 miljoonaa euroa (111 miljoonaa markkaa) ja se työllisti noin 400 henkilöä, henkilötyövuosina noin 332. Miinan Hoitolat Oy:n osakekannan omistaa Miina Sillanpään säätiö.

Lisätietoja viikonlopun ohjelmasta antaa:

Siuntion Kylpylä / Miinan Hoitolat Oy

markkinointipäällikkö Anita Hellstén

puh (09) 2606 0660 050 568 1574, anita.hellsten@miinanhoitolat.fi

Kuvat: kuvia aktiviteeteista Siuntion Kylpylästä voi noutaa vapaasti julkaistavaksi
www.miinanhoitolat.fi/press.