



Anielska Grota SPA&WELLNESS w zabytkowym Hotelu BAST*** w samym centrum uzdrowskiego miasta Inowrocławia to kameralne miejsce, gdzie poczujesz się jak w domu, a życzliwi i empatyczni specjaliści od medycyny holistycznej po fizjoterapii na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu i Austriackiej Szkole Osteopatii oraz po kilkudziesięciu szkoleniach u zagranicznych nauczycieli innowacyjnych metod leczenia sprawią, że odzyskasz zdrowie i harmonię ciała, emocji, umysłu i duszy. Polecamy spacerować w Parku Solankowym z basenami, termami i tężniami.

Leczymy wszystkie powikłania pocovidowe: problemy z oddychaniem, brakiem kondycji, dusznościami, astmą, problemy z pamięcią i koncentracją, senność i bezsenność, zaburzenia emocji, depresje, migrenowe bóle głowy, bóle stawów i kręgosłupa, brak węchu i smaku, arytmia i kołatanie serca, nadciśnienie, bóle brzucha i jelit, zaburzenia hormonalne, dysfunkcje wielonarządowe. Przywracamy naturalną odporność.

METODY LECZNICZE:

Do każdego pacjenta podchodzimy indywidualnie, więc na początku każdej wizyty robimy wywiad prozdrowotny, aby dobrać najbardziej efektywne metody terapii pod określonej dolegliwości. Przyjmujemy każdą osobę chętną na rehabilitację pocovidową bez względu na okoliczności.

Zapraszamy na pobyty rehabilitacyjne jednodniowe, weekendowe, tygodniowe

METODY MANUALNE: cena: 90 zł/30 min, 170 zł/60 min, 250zł / 90 min, 350 zł/2h



Masaż leczniczy z elementami osteopatii na wybrane dolegliwości dobierane są różne metody pracy z ciałem, aby je „wyremontować” i przynieść ulgę w bólu, dzięki fizjoterapii, osteopatii czaszkowo-krzyżowej, wisceralnej i funkcjonalnej, masażom głębokim i powięziowym, punktom spustowym, terapii manualnej (chiropraktyce, czyli nastawianiu kręgosłupa i stawów).

Masaż gorącymi kamieniami detoksykuje, poprawia krążenie, głęboko odpręża, redukuje ból.

Indiańska metoda czaszkowo-krzyżowa – za pomocą delikatnego dotyku odblokowuje napięcia w ciele.

Ajurwedyjska metoda Polarity – odblokowuje prawidłowy przepływ 5 żywiołów w ciele, wzmacnia.

Aborygeńska metoda Bowena – człowiek rozplywa się w głębokim relaksie i regeneruje się z różnych dolegliwości. Metoda działa neurologicznie, reguluje hormony, usuwa przemęczenie, poprawia sen.

Filipińska chirurgia fantomowa – reguluje ciśnienie, regeneruje narządy, odblokowuje przepływ energii

Tybetański masaż dźwiękiem mis i gongów – głęboko relaksuje, aktywuje pierwotne wzorce zdrowia.

Starochińska refleksologia stóp – masaż wykonywany cesarzowi przez mnichów w celu profilaktyki

Japoński masaż twarzy kobido – ma działanie antystresowe, regenerujące, odmładzające.

Doradztwo życiowe, coaching. Potrzebujesz profesjonalnej porady życiowej? Rozwiązanie na każde wyzwanie. Warsztaty rozwoju osobistego, porady zdrowotne, przepracowywanie depresji, lęków, konfliktów w rodzie (Ustawienia Hellingera), praca z traumą, dolegliwości psychosomatyczne.

METODY KINEZYTERAPII



Qigong prozdrowotny, medytacja i pranajama nauka świadomego oddychania Korzyści: starożytne, chińskie ćwiczenia fizyczne, mentalne i oddechowe praktykowane w celu profilaktyki prozdrowotnej, regeneracji sił po chorobie oraz zapewniające długowieczność. Polecamy też unikalne ogólnorozwojowe **ćwiczenia z gymstikiem**. **Cena: 60 zł za 60 min**

Trening kondycyjny (cardio) na sprzęcie Precor – korzyści: poprawa wydolności organizmu i kondycji dzięki ćwiczeniom na rowerze stacjonarnym, treningowi na bieżni i orbitreku pod okiem trenera personalnego. **Cena: 40 zł za 60 min**

METODY FIZYKALNE: cena: 30 zł/15 min, 70 zł/30 min, 140 zł / 30 min



Magnetoterapia pomaga przy bólach kręgosłupa, mięśni i stawów, redukuje stres, odmładza komórki, regeneruje organizm, daje spokojny sen.

Biorezonans to innowacyjne urządzenie z USA skonstruowane przez dr Raymonda Rife'a, generujące fale rezonansowe, które niszczą szkodliwe patogeny (wirusy, bakterie, grzyby, pasożyty), detoksykują i wzmacniają zdrowe komórki organizmu człowieka aktywując mechanizm autoregeneracji. Pomaga przy każdym schorzeniu.



Wibroterapia to nowoczesna forma leczenia bólu kręgosłupa, kolan, nóg, barków, szyi, głowy wymyślona przez lekarzy ortopedów i neurologów.

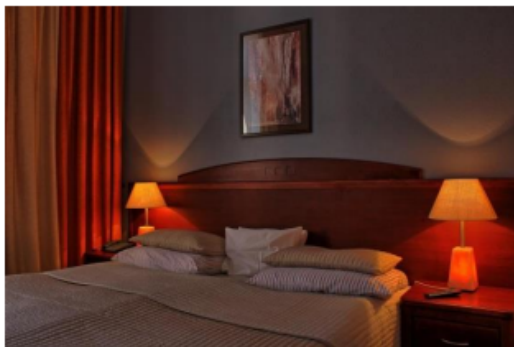
Działa przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo, detoksykująco i regulująco na organizm, relaksuje.



Termoterapia w saunie fińskiej wzmacnia odporność, leczy zatoki i przeziębienia, **Hydroterapia w wannie jacuzzi** rozluźnia mięśnie, odstresowuje, regeneruje siły. **cena: 30 zł za 30 min, 50 zł za 60 min, sauna + jacuzzi 50 zł za 60 min.**



NOCLEGI I WYŻYWIENIE tel. 052 357 20 25 www.hotelbast.pl



HOTEL BAST*** to zamkowy obiekt z ponad **120-letnią tradycją** gościnności. Oferujemy komfortowe pokoje 1 i 2-osobowe i apartamenty dla rodzin z dziećmi. Polecamy przepyszne domowe śniadania serwowane na Sali Bankietowej oraz obiady i kolacje w restauracji ROMA z możliwością wegetariańskich i mięsnych posiłków. Można skorzystać z monitorowanego parkingu, garaży oraz wycieczek rowerowych, kajakowych, jazdy konnej, nauki łucznictwa oraz spacerów po lesie. **Hotel eksponuje bogatą historię**, podczas

której odwiedziło go wielu znamienitych gości: **generał Władysław Sikorski, generał Józef Haller, olimpijczyk Janusz Kusociński, poeta Jan Kasprówic, Maria Konopnicka, zespół Czerwone Gitary, muzyk Czesław Niemen**. Oferujemy **korzystne rabaty** na wybrane przez Państwa pokoje: pobyt jednodniowy (1 nocleg) **3% rabatu**, pobyt dwudniowy (2 noclegi) **5 % rabatu**, pobyt tygodniowy (minimum 3 noclegi i dłużej) – **7 % rabatu**.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY !