



Meillä olet hyvissä käsissä!

**KANSANLÄÄKINTÄKESKUS
Hotelli Kaustinen**

TYÖT TAKANA -LOMA (5 vrk)

Tulopäivä	klo 14.00 – 15.00 klo 15.00 – 16.00 klo 16.00 – 18.00 klo 18.30 – 19.30	Saapuminen ja majoittuminen Tervetuloilaisuus, talon esittely ja pullakahvit, tullaan tutuiksi peli Päivällinen noutopöydästä Ohjattu kuntosalivuoro
Toinen pv	klo 08.00 – 10.00 klo 09.00 – 09.45 klo 10.00 – 11.00 klo 11.00 – 14.00 klo 12.00 – 17.00 klo 16.00 – 18.00 klo 20.00 – 23.00	Aamiainen Ohjattu sauvakävelyretki keskustaan Luento: Ruokavalion merkitys hyvinvoinnissa Lounas noutopöydästä Kuntotestit erillisen aikataulun mukaan Päivällinen noutopöydästä Kaustislainen Pelimannikonsertti ja tanssit
Kolmas pv	klo 08.00 – 10.00 klo 08.00 – 08.30 klo 10.00 – 11.00 klo 11.00 – 14.00 klo 15.00 – 16.00 klo 16.00 – 18.00 klo 20.00 – 22.00	Aamiainen Kaustislainen humppajumppa Luento: Liikunnasta virtaa arkeen Lounas noutopöydästä Venyttely ja rentoutus Päivällinen noutopöydästä Elokuva Konsta Jylhästä
Neljäs pv	klo 08.00 – 10.00 klo 08.00 – 08.30 klo 10.00 – 11.00 klo 11.00 – 14.00 klo 14.00 – 15.00 klo 15.00 – 16.00 klo 16.00 – 18.00 klo 20.00 – 22.00	Aamiainen Keppijumppa Kuntotestien palautetilaisuus Lounas noutopöydästä Yhteislaulutilaisuus Limpun loukku -peli Päivällinen noutopöydästä Ohjelmallinen illanvietto
Viides pv	klo 08.00 – 10.00 klo 08.00 – 08.30 klo 10.00 – 10.45 klo 14.00 – 14.45 klo 15.00 – 16.00 klo 20.00 – 21.00	Aamiainen Kuminauhajumppa Leikkimielinen tietokilpailu Bingo Tasapainojumppa Tanssit levymusiikin tahdissa
Lähtöpäivä	klo 08.00 – 10.00 klo 09.30 – 10.30 klo 11.00 – 12.00	Aamiainen Palautekeskustelu ja päätöstilaisuus Lounas ja kotiin lähtö

SAUNA: NAISET KLO 15.30 - 17.30
MIEHET KLO 17.30 – 19.00
KUNTOSALI: AVOINNA PÄIVITTÄIN KLO 08.00 – 22.00

Meillä olet hyvissä käsissä!

Hoidot

Kansanlääkintäkeskuksen ylivoimaisesti suosituin hoito on Kaustisen perinteistä pohjautuva jäsenkorjaus, tehokas tuki- ja liikuntaelinvaivojen hoitomuoto.

Selkä-, polvi-, niska- ja olkapäävaivat ovat yleisimpiä jäsenkorjauksella hoidettavia vaivoja. Hoidon tehokkuudesta on näyttöä useista tutkimuksista. Yli 20 hoitomuodon valikoimasta löytyy jokaiselle sopivia vaihtoehtoja.



JÄSENKORJAUS

10 min **20,00**
20 min **25,00**

HIERONTA- JÄSENKORJAUS

30 min **28,00**
45 min **38,00**
60 min **46,00**
90 min **58,00**

HIERONTA

30 min **24,00**
45 min **33,00**
60 min **40,00**
75 min **46,00**

kokohieronta 90 min **52,00**

ERIKOISHIERONNAT

Vyöhyketerapia 45 min....**42,00**
60 min....**46,00**
Aromahieronta 60 min....**46,00**
90 min... **59,50**
Hermoratahieronta
90 min ... **59,50**

Intialainen päähieronta

30 min **30,00**

Hot Stone kuumakivihieronta

60 min **48,00**

Hot Stone

kuumakivihieronta jaloille

30 min..... **32,00**

Shiatsu 60 min..... **46,00**

Stressiniskahieronta

45 min..... **42,00**

Yrttinyttihieronta 30 min **37,00**

70 min **63,00**

Hunajahieronta 60 min **46,00**

75 min **55,00**

Tuina rentoutushieronta

60 min **46,00**

LÄMPÖHOIDOT

Savipakkaus ennen hierontaa

16,00

Parafiini, kädet tai jalat **16,00**

Parafiini, kädet ja jalat **25,00**

Hopi-korvakynttilähoito **25,00**

KUPPAUS

(ennakkovarauksella) .. **75,00**

TURVEHOIDOT

Turvehauteet kasvoille, käsille
tai jaloille

30 min **28,00**

Turvehoito hiuspohjalle

45 min **45,00**

Turvehaude kasvoille ja jaloille

50 min **50,00**

Turvehaudehoito ja hieronta
selälle

60 min **55,00**

Turvehauteet käsille ja jaloille

50 min **50,00**

YRTTIKYLVIYT

Muurahaispesäkylpy **25,00**

Aineenvaihduntakylpy **20,00**

Rentouttava kylpy **20,00**

Flunssakylpy **20,00**

KANSANLÄÄKINTÄKESKUS

Hotelli Kaustinen

Kaustinen puh. 06-8650 200

terveyskyla@kansanlaakintakeskus.com

www.kansanlaakintakeskus.com

KOSMETOLOGIN PALVELUT

Jalkahoito	50 min.....	43,00
Jalkahoito hieronnalla	70 min.....	49,00
Magnesium –kylpy ja hieronta jaloille	30 min.....	30,00
Kasvohieronta ja naamio	40 min.....	38,00
Kasvokuorinta ja -naamio	30 min.....	30,00
Syväkosteuttava kasvohoito	50 min.....	45,00
Miesten kasvohoito	60 min.....	49,00
Kasvohoito	75 min.....	60,00
Ihonpuhdistus ultraäänellä	60 min.....	70,00
Kasvohieronta Irione-nuorennusöljyllä	25 min.....	23,00
Timanttihionta	60 min.....	75,00
Pikakäsihoito	30 min.....	30,00
Käsihoito	70 min.....	49,00
Pehmentävä lämpönaamio käsille	20 min.....	17,00
Kulmien muotoilu	15 min.....	13,00
Kulmien kestovärjäys	13,00
Kulmien muotoilu ja kestovärjäys	20 min	17,00
Ripsien kestovärjäys	25 min.....	18,00
Kulmien muotoilu, kestoväri ripsiin ja kulmiin	40 min.....	30,00
Huuliparran poisto vahalla	15 min.....	12,00
Suklaa-hunajahieronta kuorinnalla		
kokovartalo	70 min.....	55,00
selkä	30 min.....	35,00

JUHLAAN

Juhla-/iltameikki	40 min.....	45,00
Häämeikki	90,00
(sis. koemeikin)		
Hääkampaus	170,00
(sis. harjoituskampauksen)		

RENTOUTUSHUONE SYLI

Rentoutumishetki		
30 min.....		12,00
Rentoutumishetki jalkahieronnalla		
30 min		30,00

TERVEYDENHOITAJA

Hoitotoimenpiteet ja vastaanotot erillisessä hinnastossa.

KAMPAAMOPALVELUT

Naisten hiusten leikkaus.....	37,00
Miesten hiusten leikkaus.....	27,00
Premium- hiushemmottelu sis. hiusnaamio, pesu ja hieronta ja hiustenkuivaus	30 min..... 30,00
Rulla- tai föönikampaus.....	49,00
Kestovärjäys	alk. 85,00
Permanentti	alk. 98,00

Katso lisäksi erillinen hinnasto.

FYSIOTERAPIA JA LYMFATERAPIA

Fysioterapia- ja lymfaterapiahoitoja saatavana ennakkovarauksella.

Fysioterapia	30 min.....	25,00
	45 min.....	34,50
	60 min.....	42,00
	75 min.....	48,00
	90 min.....	53,50
Lymfaterapia	30 min.....	40,00
	45 min.....	43,50
	60 min.....	47,50
	75 min.....	55,00
	90 min.....	61,50
	120 min....	71,00

(Sairausvakuutuksesta on mahdollisuus saada KELAlta korvausta lääkärin läheteellä annetuista fysikaalisista hoidoista ja tutkimuksista).

TESTIT

UKK-kävelytesti (vain ryhmille)....	12,00
Polkupyöräergometritesti	45,00
Terveyskuntotestit	45,00

KOKOUSTILAT

Hotellista löytyy kaksi kokoustilaa, joissa AV-välineet
Kokoustila Nikama 10 – 70 henkilölle
Kokoustila Niksaus 10 – 50 henkilölle

TYKY- JA VIRKISTYSPÄIVÄT

Kansanlääkintakeskus tarjoaa ihanteelliset puitteet tyky- ja virkistyspäivien viettoon. Hyvää ruokaa, liikuntaa, testejä, ulkoilua, luentoja ja hoitoja ryhmän omien tarpeiden mukaisesti.



KANSANLÄÄKINTÄKESKUS

Hotelli Kaustinen

Kaustinen puh. **06-8650 200**
terveyskyla@kansanlaakintakeskus.com
www.kansanlaakintakeskus.com