



Fjárfestu í eigin heilsu

Heilsustofnun NLFÍ
Grænumörk 10
810 Hveragerði
www.hnlfí.is
heilsu@hnlfí.is

Ágæti meðlimur NLFÍ,

Það er von okkar að þú hafir tök á því að nýta þér þá margvíslegu þjónustu sem hér er boðið uppá. Einnig viljum við benda þér á að hjá okkur er hægt að kaupa gjafakort sem hentar vel sem tækifærisgjöf eða jafnvel jólagjöf. Þú getur valið saman mat og meðferð eða bara valið hvort í sínu lagi. Hægt er að greiða gjafakortið með greiðslukorti í símgreiðslu og gjafakortið verður sent til þín, einfaldara getur það varla verið.

Njótið vel,
starfsfólk HNLFI

Matsalur

Alla daga er boðið upp á fjölbreytt grænmetisfæði, auk fisks 2x í viku í matsal HNLFI. Boðið er upp á heilsute HNLFI sem blandað er úr villtum íslenskum lækningajurtum með hverri máltíð. Leitast er við að bjóða einungis upp á ferskt hráefni og sem minnst af unnum matvælum. Í garðyrkjustöð HNLFI er ræktað fjölbreytt úrval lífrænna matjurta og er útisvæði Heilsustofnunar yfirlýst svæði án erfðabreyttra lífvera.

Morgunverður	850 kr.	Mánudaga til föstudaga 07:30 – 09:30
Morgunverður	850 kr.	Um helgar 09:00 – 10:00
Hádegisverður	1.350 kr.	Alla daga vikunnar 11:45 – 12:45
Kvöldverður	1.050 kr.	Alla daga vikunnar 18:15 – 19:15

Auk þess er hægt að kaupa heilsubrauð sem bakað er á staðnum, matjurtir úr garðyrkjustöðinni og uppskriftabækling í Heilsubúð HNLFI.

Stakar meðferðir

Partanuð

Verð 4.300 kr.

Sjúkranuð fyrir verki og spennu á afmörkuðum svæðum. Hentar vel t.d. við vöðvabólgu í hálsi, herðum og baki, 25 mínútur.

Heilnuð

Verð 7.000 kr.

Sjúkranuð fyrir allan líkamann. Spennulosandi og eykur blóðflæði til vöðvanna. Vinnur á vöðvabólgu og þreytu í líkamanum, 50 mínútur.

Leirbað

Verð 3.800 kr.

Djúpur hiti slakar á vöðvum og linar t.d. gigtarverki og aðra verki í stoðkerfi. Leirinn hefur góð áhrif á psoriasis og önnur húðvandamál. Tími í leirbaði 15 mínútur og 20 mínútur í slökun.

(Þeir sem haldnir eru alvarlegum hjarta- eða lungnasjúkdómum, svo og þeir sem eru með nikkelofnæmi geta ekki nýtt sér leirmeðferð).

Heilsubað

Verð 2.200 kr.

Slakandi bað þar sem valin er mismunandi tegund af íslenskri olíu.

- *Kvefbað*, hefur góð áhrif á óþægindi í öndunarfærum.
- *Kamillubað*, flýtir fyrir að sár grói. Gott fyrir húðina.
- *Slökunarbað*, hefur róandi áhrif og dregur úr streitu, ofþreytu og mígreni.
- *Gigtarbað*, linar verki í stoðkerfi og eyðir þeim jafnvel alveg.

Tími í heilsubaði er 20 mínútur og 20 mínútur í slökun.

Nálastungur

Verð 4.200 kr.

Áhrifamikil meðferð gegn stoðkerfisverkjum, mjóbaksverkjum, vöðvabólgu og verkjum eftir hálsþykki, 30 mínútur.

Í ofanefndum meðferðum er aðgangur að baðhúsi, sloppar, handklæði og inniskór innifalið.

Baðhúsið Kjarnalundur

Í baðhúsinu er úrval vatnsmeðferða. 15 metra innisundlaug, heitir pottar, víxlböð, sem nýjung hér á landi, þurrugufa og blautgufa. Einnig glæsileg 25 metra útisundlaug sem tekin var í notkun haustið 2006 og heitir útipottar með og án nudds. Baðhúsið er opið fyrir almenning frá kl. 16:00-21:00 á virkum dögum og frá kl. 10:00-17:30 um helgar

Aðgangur að baðhúsi 600 kr. fyrir fullorðna og 300 kr. fyrir börn 12 ára og yngri, ellilífeyrisþega og öryrkja.

Heilsubúð HNLFI

Fyrir innan matsal, í miðrymi Kringlunnar, er Heilsubúð sem rekin er af HNLFI. Þar er til sölu, sundfatnaður, íþróttfatnaður, flíspeysur, sokkar, heilsuuppskriftir, baðvörur, tímarit og fleira. Eftirtalin vörumerki er meðal annars boðið upp á: Purity herbs, L'Oréal, Sholl, Cintamani, Sloggi og Nivea. Heilsubúðin er opin alla virka daga frá kl. 11:30 til 15:30.

Upplýsingar

Félagsmenn í NLFR og NLFA fá 15% afslátt í matsal og 10% afslátt af stökum meðferðum og baðhúsi gegn framvísun félagsskírteinis.

Tímamantanir og upplýsingar fást í sínum 483 0300 alla virka daga milli kl. 9-17.

Einnig er hægt að senda fyrirspurn á heilsu@hnlfi.is.

Vinsamlegast pantið leirböð, nudd og heilsuböð með a.m.k. eins dags fyrirvara.

Verð eru birt með fyrirvara um ófyrirsjáanlegar breytingar. Öll verð eru á mann í íslenskum krónum og gilda árið 2007.

Verið velkomin!
Starfsfólk HNLFI