

För bokningar vänligen besök vår hemsida  
www.heladig.info eller kontakta respektive terapeut.

**Erik Ekstrand** 070-818 09 63

Samtalscoach  
KBT-terapeut

Stresshantering Ångest  
Depression Sömnproblem  
Stödjande samtal Relationer

**Gabriela Mellström** 070-725 20 29

Diplomerad Medicinsk Fotvårdsterapeut

Medicinsk Fotvård  
Produkter från Rapsodine

**Caroline Lundgren** 076-169 59 79

Auktoriserad Hud- & Spaterapeut

Hudvårdsbehandlingar  
Skönhetsbehandlingar  
Produkter från Dermalogica

- Avbokningar ska ske senast 24h innan behandlings-  
tillfället.
- Ej avbokad tid debiteras.
- Vår reception är inte bemannad. Öppnar vi inte efter  
en signal är vi upptagna med behandlingar.
- Bokade kunder får ett sms med dörkkod innan  
besöket.
- Vi är ett kontantlöst företag.
- Betala med kort eller Swisch

För mer information och bokningar  
[www.heladig.info](http://www.heladig.info)

## Våra Behandlingar

Klassisk massage kan användas både som  
djup muskelmassage & mjuk avslappnande  
massage. Med strykningar, tryck & knådningar  
bearbetas musklerna för att lösa upp spänningar.

Fibromassage sätter igång cirkulationen utan att det  
gör ont. För att du skall komma djupare ner i  
avslappningen används värme & avslappnings-  
musik.

Lymfmassage stimulerar lymfsystemet, transporten  
av överskottsvätska ökar och därmed kan svullnader  
minska.

Hot Stone massage med uppvärmda stenar är  
mycket avkopplande.

OptimumMetoden hjälper kroppen att hamna i  
balans. Det kan ge minskad smärta och ökad  
funktion. Både träningsprogram o manuella tekniker.

I medicinsk fotvård ingår fotbad, nagelklippning,  
behandlingen av tex förhårdnader, nageltrång och  
avslutas med en skön fotmassage.

Hudvård & Skönhet. Alla ansiktsbehandlingar är  
specifikt anpassade efter dina behov. En  
grundläggande hudanalys ingår i varje behandling.

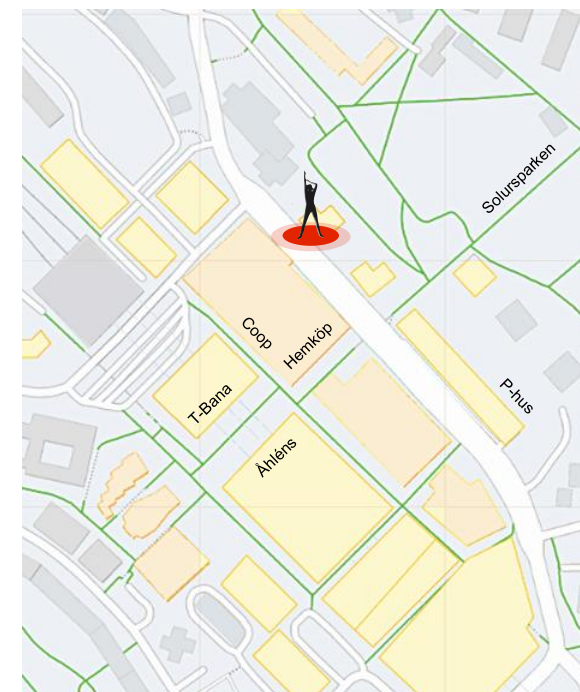
KBT-terapi utgår från att våra tankar, känslor och  
beteenden styr & påverkar varandra. Genom att bli  
medveten om hur du tänker om dig själv, din  
omgivning och tillvaron i stort kan du börja förändra  
& öka ditt psykiska mående.

Individuella skoinlägg utprovas med hjälp av  
digitaliserat program. Stödjer nedsjunkna fotvalv,  
hallux valgus. Olika typer för idrott o vandring.

För mer information och bokningar  
[www.heladig.info](http://www.heladig.info)

Massage • Hudvård • KBT samtalsterapi  
Zonterapi • Medicinsk fotvård

**heladig**  
behandlingar för kropp och själ



Ångermannagatan 164 – 162 65 Vällingby  
Ingång från baksidan vid Solursparken

För mer information och bokningar  
[www.heladig.info](http://www.heladig.info)

## Prislista

### Massage

Klassisk massage/Zonterapi	
30 min	440 kr
55 min	720 kr

5 x 30 min	2 000 kr
5 x 55 min	3 400 kr
10 x 55 min	6 800 kr

Med. Fibromassage	
60 min	720 kr

Lymfmassage	
45 min	720 kr
90 min	1 000 kr

Hot Stone massage	
45 min	720 kr
90 min	1 000kr

OptimumMetoden	Första besöket	60 min	300 kr
90-120 min	personligt möte		från 1450 kr
80-100 min	zoom		från 1200 kr

Pensionär / Under 18 år	
30 min Massage / Zonterapi	400 kr
55 min Massage / Zonterapi	680 kr

Priserna gäller från  
1 Januari 2021

### Fotvård

Medicinsk fotvård	55 min	550 kr
Pensionärer	55 min	500 kr
Delbehandling	30 min	300 kr
Vårtor - behandling och råd	30 min	300 kr
Frysning av en vårta		50 kr
Lackning av naglar		50 kr *

\* Momsbelagda behandlingar

### Hudvård

Ansiktsbehandling	från 595 kr
Fransar och bryn	från 195 kr
Lashlift / Fransböjning	från 650 kr
Avslappningsmassage	från 650 kr
Vaxning	från 295 kr

### KBT-terapi

Första samtalet kostnadsfritt

60 min	900 kr
90 min	1 200 kr
3 x 60 min	2 500 kr
5 x 60 min	4 000 kr
7 x 60 min	5 400 kr

## Kontakt

**Anna Tangfelt** 070-730 71 16

Diplomerad massör  
Auktoriserad zonterapeut

Klassisk massage	Idrottsmassage
Zonterapi	Hot Stone massage
Lymfmassage	Individuella skoinlägg

**Camilla Gårdenberg** 073-951 70 67

Diplomerad i OptimumTränare  
Certifierad Rörelseintegrerare

[camilla@moveforharmony.se](mailto:camilla@moveforharmony.se)

**Mia Sommar** 073-904 12 87

Diplomerad massageterapeut

Friskvårdskonsulent	Taktil massage
Klassisk massage	Avspänning & Yoga

**Erica Törnqvist** 070-888 17 79

Diplomerad massör

Leg sjuksköterska

Klassisk massage	Revolving
Behandlande massage	Taktil massage