

*Nimb*  
WELLNESS

Beauty comes from within,  
but sometimes we need  
a little help...

# Wellness-menu

## **VELKOMMEN TIL NIMB WELLNESS – DIT NYE FRIRUM TIL SELVFORKÆLELSE**

Alle behandlinger har iberegnet tid til tøjskift samt tid til en personlig samtale med din behandler, så behandlingen imødekommer dine behov, og så hvert forløb bliver en helt unik oplevelse. Afbestilling skal ske senest 24 timer før din behandling. Ved afbestilling samme dag betales 80 % i afbestillingsafgift.

---

## ***WELCOME TO NIMB WELLNESS – YOUR NEW SPACE FOR SELF-INDULGENCE***

*All treatments include time for changing and a personal talk with your therapists so treatments are tailored to your needs, making each session a truly unique experience. Cancellations must be made 24 hours prior to your appointment. An 80% fee applies to cancellations made on the day.*

# Massage

---

Alle oliemassager kan tilføjes body wraps.

30 min. **400,-**

*Body wraps can be added to any of the oil massages.*

---

## **NIMB'S QUICK FIX**

30 min. **650,-**

Nakke og skulder samt ryg eller ben.

*Neck and shoulders, back or legs.*

---

## **HELKROP / FULL-BODY**

60 min. **1100,-** / 90 min. **1350,-**

En dybdegående, afslappende behandling af hele kroppen. Når du får forløst dine fysiske spændinger, vil dit mentale stress også slippe sit tag. Denne behandling giver den ideelle afslapning for både krop og sind.

*A deeply relaxing session for the whole body. When your physical tensions have been released, your mental stress will automatically be relieved. This session is ideal for the relaxation of body and mind.*

---

## **YOGA-MASSAGE**

60 min. **1100,-** / 90 min. **1350,-**

En rolig, omsorgsfuld og energigivende massage. Kroppens spændinger kan naturligvis komme fra dårlige arbejdsstillinger og lignende, men som regel hænger fysisk og psykisk stress sammen. Spændinger opstår ofte på grund af stress, eller fordi noget går os på. Gennem massage og yoga, kan vi slippe gamle tankemønstre, få ro og lukke livsglæden ind. I yogamassagen indgår yogastræk, forskellige massage- og åndedræsteknikker, som virker afstressende og på en behagelig måde bearbejder kroppens muskler med fokus på fornyet energi.

*A calm, caring and energising massage. Naturally, body stress can come from poor working positions and such, but most often physical and mental stress are connected. Tension is generally caused by stress or because something is bothering you. Through massage and yoga, we can let go of old patterns of thought, calm down and embrace joy. The yoga massage includes yoga stretching, various massage and breathing techniques that release stress and work on your muscles in a comfortable way, focusing on renewed energy.*

---

## **BODY SDS**

60 min. **1100,-** / 90 min. **1350,-**

Body SDS er en dyb og kraftfuld behandling, der kombinerer dybdegående, pulserende massageteknikker med akupressur, ledbevægelser og åndedræsteknikker. Body SDS er en dansk behandlingsform.

*Body SDS is a deep and powerful treatment that combines deep-reaching, repetitive massage techniques with acupressure, joint manipulation and breathing techniques. Body SDS is a Danish treatment.*

---

### **SPORTSMASSAGE / SPORTS MASSAGE**

60 min. **1100,-** / 90 min. **1350,-**

Denne klassiske massage omfatter stimulering af muskelgrupperne, effleurage, æltning og behandling af leddene. En ideel behandling både før og efter sportsaktiviteter.

*This classic massage includes stimulation of the muscle groups, effleurage, kneading and joint manipulation. It is the ideal treatment before and after sports activities.*

---

### **AKUPUNKTUR / ACUPUNCTURE**

60 min. **1000,-**

Du kan sagtens være helt rask og stadig have gavn af akupunktur. Måske har du bare ikke sovet godt og er lidt uoplagt eller har spændinger i nakken eller hovedpine? Måske trænger fordøjelsen til en justering? Alt dette er blot ubalancer, og akupunkturen er virkelig effektiv til at få systemet i balance igen.

Tui Na-massage (kinesisk medicinsk massage), øreakupunktur og cupping indgår i akupunkturbehandling efter behov.

*You can easily benefit from acupuncture even if you are quite healthy. Perhaps you just haven't slept well and feel a little lethargic. Or maybe you have neck tension or a headache. Perhaps your digestion needs soothing? All these things are simply imbalances, which acupuncture deals with really effectively.*

*Tui Na massage (Chinese medical massage), ear acupuncture and cupping are included in the acupuncture treatment when appropriate.*

---

### **BEVIDSTHEDSAFSLAPNING / CONSCIOUS RELAXATION**

60 min. **865,-**

Bevidsthedsafslapning: slap af og sig farvel til hverdagsstress. Meditation kan finde sted i vores afslapningsområde, eller du kan booke en privat session med en af vores terapeuter, der coacher dig til at finde din egen tænd/sluk-knap.

*Conscious relaxation: relax and leave behind the stress of everyday life. You can meditate in our relaxation area or book a private session with one of our therapists who will assist you in discovering your own personal on/off button.*

## Krop / *Body*

---

Body wrap	60 min. <b>950,-</b>
Body wrap inkl. mini-ansigtsbehandling / <i>Body wrap with mini-facial</i>	90 min. <b>1250,-</b>

Vælg mellem: UDRENSENDE – saltscrub & mudder eller NÆRENDE – tørborstning & spirulina-wrap  
*Choose between: CLEANSING – salt scrub & mud or NOURISHING – dry brush & spirulina wrap*

Rygbehandling / Afrensning, damp, peeling, dybderens og udrensende maske	60 min. <b>1100,-</b>
<i>Back treatment / Cleansing, steam, exfoliation, in-depth cleansing and cleansing mask</i>	

## Ansigt / *Face*

---

Ved ansigtsbehandlinger sammensætter vi produkterne, så de er tilpasset netop din hudtype.  
*With facial treatments, we tailor the products to suit your particular skin type.*

---

<b>NIMBS SIGNATUR-ANSIGTSBEHANDLING / NIMB'S SIGNATURE FACIAL</b>	90 min. <b>1350,-</b>
Ægte forkælelse hvor du får alt, hvad dit ansigt kan drømme om sammen med en skøn massage. Afrensning, hudanalyse, damp, peeling, frugtsyre, dybderens, maske, massage af hænder og arme, ansigt, nakke, décolleté, skuldre og hovedbund. Afsluttes med serum og creme.	

*Dream facial indulgence combined with a wonderful massage. Cleansing, skin analysis, steam, exfoliation, AHA, in-depth cleansing, mask, massage of hands and arms, face, neck, décolleté, shoulders and scalp. Finish with serum and moisturiser.*

---

<b>PURE CLEAN-ANSIGTSBEHANDLING / PURE CLEAN FACIAL</b>	60 min. <b>950,-</b>
Afrensning, hudanalyse, damp, peeling, frugtsyre, grundig dybderens, maske. Afsluttes med serum og creme.	

*Cleansing, skin analysis, steam, exfoliation, AHA, in-depth cleansing, mask. Finish with serum and moisturiser.*

---

### MINI-ANSIGTSBEHANDLING / *MINI FACIAL*

30 min. **550,-**

Afrensning, damp, peeling, maske og massage. Afsluttes med serum og creme.

*Cleansing, steam, exfoliation, mask and massage. Finish with serum and moisturiser.*

---

Tilføj farvning og retning af bryn og vipper til din ansigtsbehandling.

**250,-**

Add brow and lash tinting and shaping to your facial.

## Bryn & Vipper / *Eyebrows & Lashes*

---

Farvning af bryn og vipper inkl. tilretning / voksning af bryn

**450,-**

*Lash and brow tint incl. shaping / waxing of brow*

---

Farvning af bryn og tilretning eller voks / *Lash and brow tint incl. shaping or waxing of brow*

**350,-**

Farvning af vipper og bryn / *Lash and brow tint*

**350,-**

Farvning af vipper / *Lash tint*

**195,-**

Farvning af bryn / *Brow tint*

**195,-**

Tilretning eller voks / *Shaping or waxing*

**155,-**

## Voks / *Wax*

---

1/2: Begge ben fra knæ og ned inkl. tæer / *1/2: Both legs from knee incl. toes*

**395,-**

1/1: Begge ben fra trussekant og ned inkl. tæer / *1/1: Both legs from bikini line incl. toes*

**595,-**

Lår – begge ben fra trussekant til og med knæ / *Thighs – both legs from bikini line to knees*

**365,-**

Baglår – begge ben / *Back of thighs – both legs*

**215,-**

Bikiniinjen langs trussekant / *Bikini line*

**265,-**

Dyb bikini (som en tanga-trusse) / *Deep bikini (tanga)*

**315,-**

Armhuler / *Armpits*

**215,-**

Arme / *Arms*

**365,-**

Ryg og skuldre / *Back and shoulders*

**465,-**

---

Skuldre / <i>Shoulders</i>	265,-
Lænd / <i>Lower back</i>	265,-
Bryst / <i>Breast</i>	315,-
Balder / <i>Buttocks</i>	265,-
Anus	215,-
Overlæbe og hage / <i>Upper lip and chin</i>	155,-
Bryn / <i>Brows</i>	155,-
Pande eller kinder / <i>Forehead or cheeks</i>	165,-
Hele ansigtet / <i>Entire face</i>	365,-
Mave / <i>Stomach</i>	265,-
Næsehår / <i>Nasal hair</i>	215,-
Tæer / <i>Toes</i>	215,-

## Hænder & Fødder / *Hands & Feet*

---

### QUICK MANICURE

30 min. **350,-**

Hænderne blødgøres i håndbad med plejende olier. Neglene files i fin form og blankpoleres, neglebånd plejes med fugtkur, skubbes og klippes. Manicuren afsluttes med nærende og blødgørende håndmassage.

*The hands are softened in a hand bath with nourishing oils. Nails are filed, shaped and buffed, cuticles are treated with moisturiser, pushed and clipped. The manicure concludes with a nourishing and softening hand massage.*

---

### LUKSUS-MANICURE / LUXURY MANICURE

60 min. **650,-**

Hænderne blødgøres i et aromatisk håndbad og masseres med en peeling. Neglene files i fin form og blankpoleres. Neglebånd skubbes, klippes og plejes med fugtkur. Fugtgivende håndmaske og varme omslag. Hænder og arme masseres med plejende og nærende håndcreme.

*The hands are softened in an aromatic hand bath and massaged with exfoliation. Nails are shaped and buffed. Cuticles are pushed, clipped and moisturised. Hydrating hand mask and warm covering. Hands and arms are massaged with soothing and nourishing hand cream.*

---

**LUKSUS-PEDICURE / LUXURY PEDICURE**60 min. **650,-**

Fodbad med plejende olier. Fødderne masseres med blødgørende peeling. Neglene files. Neglebånd klippes, skubbes og plejes med fugtkur. Fjernelse af tør og hård hud på fodsåler og tæer. Kølende og fugtgivende fodmaske. Afsluttes med skøn fod- og lægmassage i kølende, plejende creme.

*Foot bath with nourishing oils. The feet are massaged with a softening exfoliation treatment. Nails are shaped, cuticles are clipped, pushed and moisturised. Dry and hard skin on the soles of the feet and toes is removed. Cooling and moisturising foot mask. Finish with a wonderful foot and calf massage using cooling, nourishing creams.*

---

Shellac i tillæg til en af foregående behandlinger.

**195,-***Shellac in addition to the previous mentioned treatments.*Shellac inkl. mini-manicure / *Shellac incl. mini-manicure*45 min. **545,-**Shellac inkl. mini-pedicure / *Shellac incl. mini-pedicure*45 min. **545,-**

Aftagning af Shellac inkl. mini-manicure og nyt Shellac

0 min. **695,-***Removal of Shellac incl. mini-manicure and new Shellac*Aftagning af Shellac inkl. mini-manicure / *Removal of Shellac incl. mini-manicure*30 min. **530,-**Aftagning af alm. neglelak / *Removal of regular nail varnish***50,-**



## Massører & Behandlere / *Masseurs & Therapists*

---



### **SINE JÆGER**

Sine har de seneste 10 år arbejdet med akupunktur og har løbende dygtiggjort sig inden for øreakupunktur og Tui Na-massage (en kinesisk medicinsk massageform). Senest har hun taget en uddannelse i Master Tung-akupunktur i London v/Susan Johnson. Som medlem af Praktiserende Akupunktører PA-RAB deltager Sine jævnligt i kurser og kongresser inden for akupunktur.

**"Jeg elsker mit arbejde som akupunktør, da det giver mig mulighed for at kunne hjælpe dig til at få balance i krop og sind og dermed også i dit liv. Jeg kan tilbyde en rolig, nærværende og afstressende behandling som tager udgangspunkt i, hvordan du har det lige nu."**

*Sine has worked with acupuncture for the past decade and has continuously developed her skills in ear acupuncture and Tui Na massage (a Chinese form of medical massage). She has also recently completed training in Master Tung Acupuncture in London under Susan Johnson. As a member of the trade organisation Praktiserende Akupunktører PA-RAB, she regularly attends acupuncture seminars and congresses.*

*"I love my work as an acupuncturist as it allows me to help you balance your body and mind and thereby also your life. I offer a calm and mindful anti-stress treatment based on how you are feeling at the given moment."*



### **LILL-BRITT MYHLENFORDTH REFFSTRUP**

Lill-Britt er massør, spa- og yogaterapeut. Hendes behandlingsvifte favner alt fra velgørende kropsbehandlinger og energigivende massage til personlig yogatræning. Med 30 års erfaring inden for yoga og meditation og med sin store interesse for kroppens velvære har Lill-Britt kombineret uddannelser inden for Ayurveda, spa-behandlinger, healingmassage og samtalerapi. I sit arbejde har Lill-Britt udviklet eksklusive holistiske behandlinger og dermed dannet bro mellem østens visdom og den skandinaviske spafilosofi.

**"Balance er nøgleordet, og målet er nået, når du forlader en af mine behandlinger som den bedste udgave af dig selv."**

*Lill-Britt is a masseur and spa & yoga therapist. Her treatments embrace everything from soothing body treatments and energising massages to personal yoga training. With 30 years of experience in yoga and meditation and with her great interest in bodily well-being, Lill-Britt draws on her training in Ayurveda combined with spa treatments, healing massage and talk therapy. She has developed exclusive holistic treatments that bridge the wisdom of the East with the Scandinavian spa philosophy.*

**"Balance is the keyword and the goal is reached when you leave one of my treatments as the best version of yourself."**



### **LOUISE CAMILLA IVERSEN**

Louise er både uddannet negletekniker og lægeeksamineret kosmetolog med 21 års erfaring. Derudover har hun undervist andre kosmetologer i forskellige neglesystemer.

**"Jeg går meget op i detaljer og kvalitet – man kan godt kalde mig for perfektionist inden for mit fag!"**

*Louise is both a qualified nail technician and a medically certified cosmetologist with 21 years of experience. In addition, she has trained other cosmetologists in different nail systems.*

**"I am very focused on details and quality - you can call me a professional perfectionist!"**

# Personlige trænere & Rådgivere / *Personal trainers & Coaches*

---

Motivation, coaching, en ny begyndelse eller måske bare lidt finjustering af et eksisterende træningsprogram. Der kan være mange grunde til at benytte en personlig træner, og heldigvis er nogle af landets bedste tilknyttet Nimb!

Pris per time: **1100,-** / 10-turskort: **9000,-**

*Motivation, coaching, a new beginning or maybe just a little fine tuning of your existing training programme. There are many reasons for using a personal trainer, and luckily some of the nation's best are affiliated with Nimb!*

*Price per hour: 1100,- / 10-session card: 9000,-*

---



## **MAREK WITKOWSKI**

Marek er sundheds- og livsstilscoach uddannet i sportspsykologi, ernæring og sundhed. Desuden er han professionel kok. Han bruger alle sine talenter i sin tilgang til behandlinger, som ofte omfatter øvelser og rådgivning i ernæring og sund kost. Dertil bruger han også lidt intuition, så vær ikke overrasket, hvis du en dag modtager en besked fra Marek, hvor han spørger "Hvordan har du det i denne uge?" lige når du skal til at købe slik! Han tilbyder gratis-sessioner på 20 min. både for at vurdere dine behov, og for at I lige kan lære hinanden at kende.

**"Jeg har stor glæde ved at hjælpe folk med at komme tættere på at være den bedste version af sig selv. Hvis du gerne vil være motiveret og inspireret, så er jeg den rette person at gå til."**

*Marek is a health and lifestyle coach and has majored in Sports Psychology, Nutrition and Health. He is also a professional chef. Marek uses all his talents in his approach to treatments, which often include exercises and coaching in nutrition and healthy diet. He also employs a small portion of intuition. So, don't be surprised if you get a message from him asking "How was your week so far?" right when you are about to buy candy! Marek offers 20-minute complementary sessions to assess your needs and get acquainted.*

**"I find great joy in helping people to get closer to being the best version of themselves. If you would like to be motivated and inspired, I am the person to reach out to."**



## THOMAS ORBOE

Thomas er livstilscoach og har virket som personlig træner i 8 år. Han er dedikeret udøver af både yoga og meditation samt har en forkærlighed for mentaltræning og kognitiv optimering. Hans faglige baggrund strækker sig vidt fra Frømandskorpsets elevskole til "health practitioner" ved Z-health i Arizona og "holistic lifestyle coach" ved C.H.E.K Institute i Californien. Summen af alt dette har Thomas omsat til en præcis opskrift på, hvordan du bedst optimerer krop og hjerne gennem mentaltræning samt ændringer i kost og livsstil. Thomas tager udgangspunkt i din nuværende situation, hvorfra der arbejdes henimod de mål, I sætter i begyndelsen.

**"Jeg mener, at vejen til et balanceret liv er, når vores indre succes afspejles i alle livets områder, helbred og velvære. Arbejdsliv og privatliv. Min tilgang til træning er en balancegang mellem indre disciplin og ydre rummelighed."**

Thomas tilbyder

- Personlig træning
- Undervisning i yoga, meditation og mentaltræning
- Kostoptimering
- Stress håndtering
- Detox

*Thomas is a lifestyle coach and has worked as a personal trainer for 8 years. He is a dedicated practitioner of both yoga and meditation and has a penchant for mental training and cognitive optimisation. His training background includes the academy of the Danish special operations corps and he is also a certified health practitioner from Z-health in Arizona and holistic lifestyle coach from the C.H.E.K. Institute in California. Thomas has translated it all into a precise recipe for optimising the body and mind through mental training as well as diet and lifestyle changes. Thomas addresses your current situation. He then develops a realistic plan, which works towards the goals you set at the beginning.*

***"I think the way to a balanced life is when our inner success is reflected in all areas of life, health and well-being – in working life as well as private life. My approach to training is a balance between inner discipline and outer embrace."***

Thomas offers:

- Personal training
- Teaching in yoga, meditation and mental training
- Diet optimisation
- Stress handling
- Detox



## MALTE STRICKERTSSON

Malte har været personlig træner siden 2012 og har stor erfaring med at lave træningsforløb, der holder. Som ihærdig løber, crossfit-entusiast og tidligere elitesvømmer, ved Malte om nogen, hvad det kræver at skabe resultater! Han er certificeret inden for personlig træning, løbe- og svømme-træning, personlig udvikling, sportscoaching samt iron man- og crossfit-coaching. I træningen inkorporeres også erfaringer fra Maltes professionelle virke i forsvaret og som leder og underviser i restaurationsbranchen.

**“Det vigtigste ved et godt træningsforløb for mig er, at det er max-motiverende efter klientens ønske og tilrettelagt efter personlighed og behov.”**

Malte tilbyder

- Vægttabsforløb
- Træningsoptimering
- Løbetræning / -teknik
- Svømmeteknik
- Triathlon-forløb
- Løbehold

**150,-** pr. session

*Malte has been a personal trainer since 2012 and has extensive experience in designing training programmes that work. As an avid runner, CrossFit enthusiast and former elite swimmer, Malte knows what it takes to create results! He is certified in personal training, running, swimming, personal development, sports coaching and IRONMAN and CrossFit coaching. Malte's training also incorporates experiences from his professional life in the armed forces and as a manager and teacher in the catering industry.*

***“The most important thing about a good workout for me is that it offers maximum motivation in relation to the client's wishes, adapted to personality and needs.”***

Malte offers

- Weight loss programmes
- Training optimisation
- Running training / technique
- Swimming technique
- Triathlon training
- Running groups

**150,-** per session



## JODIE TAYLOR

Jodie har undervist i pilates siden 2013 og har været personlig træner siden 2015 – både i træningscentre og gennem udendørstræning. Jodie har de seneste 18 år døjet med kostrelaterede sundhedsproblemer, og derfor er ernæring blevet en stor del af hendes liv. Hun har endda taget skridtet videre og færdiggør i november 2019 en mastergrad i humanernæring.

“Med mit holistiske syn på sundhed og velvære elsker jeg at arbejde med mennesker, der ønsker at skabe en sundere livsstil. Jeg skræddersyer fitnessprogrammer til den individuelle livsstil frem for at behandle alle ens.”

Jodie tilbyder

- Personlig træning **1.100,-**
  - Pilates-session **200,-**
  - Klippekort til 5 pilates-sessioner **850,-**
  - Pilates hver torsdag inkl. Nimbs sunde morgenmad **295,-**
- Maks deltagerantal er 12 per hold.

*Jodie has taught Pilates since 2013 and has been a personal trainer since 2015, both in training centres and outdoors. As a result of Jodie suffering from diet-related health issues for the past 18 years, nutrition has become a major part of her life. As of November 2019, she will therefore also hold an MA in Human Nutrition.*

*“With my holistic vision of health and wellness, I love to work with people who want to create a healthier lifestyle and I tailor fitness programmes to the individual lifestyle rather than adopt a ‘one size fits all’ approach.”*

Jodie offers

- Personal training **1.100,-**
  - Pilates session **200,-**
  - Multi-card for 5 Pilates sessions **850,-**
  - Pilates every Thursday incl. Nimb's healthy breakfast **295,-**
- Max attendance is 12 per team.