



## Entspannung üben

Dieses Programm hilft und nutzt allen, die unter Stress im Beruf, im Alltag oder in der Familie stehen bzw. leiden.

Reisen Sie von Montag bis Donnerstag in der Zeit von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr an und beziehen Sie Ihr Zimmer. Ihr Zimmer hat selbstverständlich Dusche/WC, Farb-Sat-TV und Telefon. Ein Zugang ins Internet ist per W-LAN von jedem Zimmer aus möglich. Am Abreisetag steht Ihnen das Zimmer bis um 10:00 Uhr zur Verfügung.

### 7 Tage **Gesundheitstraining**

- 7 x **Übernachtung / Verpflegung** inklusive Kurtaxe
- 1 x Ärztliche Aufnahmeuntersuchung und Entlassungsgespräch
- 1 x Ruhe-EKG
- 1 x Blutuntersuchung (Cholesterin, Blutzucker, HDL, LDL)
- + Schwimmen in der Schwimmhalle zu festgelegten Zeiten
- + Saunabesuche zu festgelegten Zeiten (nach Rücksprache mit dem Arzt)
- 2 x Progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung)
- 1 x Massage
- 2 x Qi Gong
- 2 x Wassergymnastik
- 2 x Nordic Walking
- 2 x Entspannungsbad
- 2 x Magnetfeldtherapie
- 2 x Wärme-Sandliege
- 1 x Vortrag „Stress und Schlaf“

**Preis: 698,00 EUR pro Person\***

### 14 Tage **Therapieprogramm**

- 14 x **Übernachtung / Verpflegung** inklusive Kurtaxe
- 1 x Ärztliche Aufnahmeuntersuchung und Entlassungsgespräch
- 1 x Ruhe-EKG
- 1 x Blutuntersuchung (Cholesterin, Blutzucker, HDL, LDL)
- + Schwimmen in der Schwimmhalle zu festgelegten Zeiten
- + Saunabesuche zu festgelegten Zeiten (nach Rücksprache mit dem Arzt)
- + Teilnahme Halbtagesausflugsfahrt mit Bus / Kutsche / Boot, je nach Tagesangebot
- 4 x Progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung)
- 2 x Massage
- 4 x Qi Gong
- 4 x Wassergymnastik
- 4 x Nordic Walking
- 4 x Entspannungsbad
- 4 x Magnetfeldtherapie
- 4 x Wärme-Sandliege
- 1 x Vortrag „Stress und Schlaf“

**Preis: 1.396,00 EUR pro Person\***

\*Der Preis beinhaltet Rekreationstermine wie Vorträge, kreatives Gestalten zum Teil mit Zuzahlung, Musik- und Diabende sowie die Nutzung der Freizeitmöglichkeiten und Treffen in der Cafeteria.

Die angebotenen Programme werden als Selbstzahlerprogramm abgeschlossen.