



## Entspannung üben

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

Das Programm richtet sich an all diejenigen, die eigenständig mobil und nicht auf Hilfe bzw. Hilfsmittel angewiesen sind. Das Programm beinhaltet keine medizinisch-pflegerischen Leistungen, eine ggf. erforderliche Medikation ist mitzubringen. Beachten Sie bitte die Buchungsbedingungen.

Reisen Sie von Dienstag 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 gegen eine geringe Gebühr möglich. Am Abreisetag steht Ihnen das Zimmer bis um 9:00 Uhr zur Verfügung.

7  
Tage

### Gesundheitstraining

- 7 x Übernachtung / Verpflegung zzgl. Kurtaxe
- 1 x Arztvorstellung zu Beginn und am Ende
- 1 x Ruhe-EKG
- 1 x Blutuntersuchung (Cholesterin, Blutzucker, HDL, LDL)
- + Schwimmen in der Schwimmhalle zu festgelegten Zeiten
- 2 x Progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung)
- 1 x Massage
- 2 x Qi Gong
- 2 x Bewegungsbad
- 2 x Nordic Walking
- 2 x Entspannungsbad
- 2 x Magnetfeldtherapie
- 2 x Wärme-Sandliege
- 1 x Gesundheitsvortrag
- + tägl. Nutzung des Me(e)hrweg In- und Outdoor

**Preis: 875,00 EUR pro Person**

14  
Tage

### Therapieprogramm

- 14 x Übernachtung / Verpflegung zzgl. Kurtaxe
- 1 x Arztvorstellung zu Beginn und am Ende
- 1 x Ruhe-EKG
- 1 x Blutuntersuchung (Cholesterin, Blutzucker, HDL, LDL)
- + Schwimmen in der Schwimmhalle zu festgelegten Zeiten
- 4 x Progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung)
- 2 x Massage
- 4 x Qi Gong
- 4 x Bewegungsbad
- 4 x Nordic Walking
- 4 x Entspannungsbad
- 4 x Magnetfeldtherapie
- 4 x Wärme-Sandliege
- 1 x Gesundheitsvortrag
- + tägl. Nutzung des Me(e)hrweg In- und Outdoor

**Preis: 1.750,00 EUR pro Person**