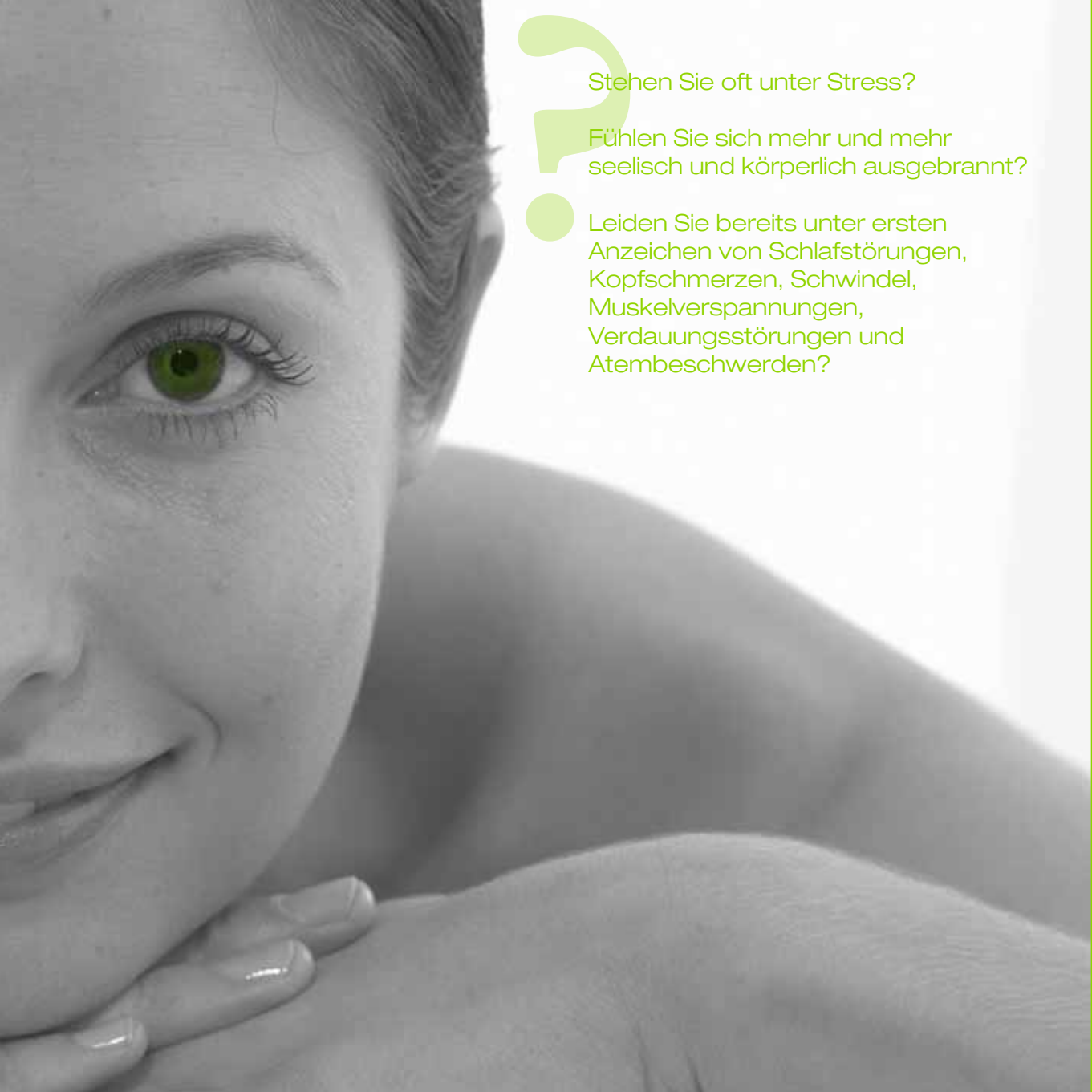


STRESSMANAGEMENT

Gesund leben
mit Naturheilkunde


DIE PRÄVENTIONSPROGRAMME DER DEKIMED



Stehen Sie oft unter Stress?

Fühlen Sie sich mehr und mehr seelisch und körperlich ausgebrannt?

Leiden Sie bereits unter ersten Anzeichen von Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Muskelverspannungen, Verdauungsstörungen und Atembeschwerden?



Dann ist es Zeit für Sie, aktiv zu werden und einem drohenden Burn-out-Syndrom entgegenzuwirken!

PROGRAMM

Stressmanagement

Ob und wie sehr wir gestresst sind, liegt mehr in unserer Hand, als wir uns das oftmals vorstellen können. Fernab von Wellness-Klischees, die bei mystischen Klängen Ruhe und Entspannung versprechen, lernen Sie in der DEKIMED, durch ein strukturiertes Coaching mit dem alltäglichen Stress besser umzugehen.

Wo liegt Ihre persönliche Stressfalle? Wie können Sie diesen Stress ausgleichen, ohne das ganze Leben umzukrempeln? Qualifizierte Gesundheitstrainer vermitteln, wie praktikable Entspannungsverfahren, ein gesundes Maß an Bewegung, ausgewogene Ernährung und optimale Selbsthilfestrategien für den Notfall helfen können, Ihren Alltag entspannter zu gestalten. Alle Coachings, Workshops und Anwendungen werden vom medizinisch / therapeutisch ausgebildeten Fachkräften erbracht, die Ihnen wesentliche Impulse für Ihr persönliches Stressmanagement geben können.

Unser Angebot

- 6 x Unterkunft im komfortablen Einzel- oder (auf Wunsch) im Doppelzimmer mit Dusche, WC, Durchwahl-Telefon, Sat-TV, Wertfach
- Vollverpflegung mit verschiedenen Kostformen nach Wahl (z. B. Vollwert, vegetarisch, Diät)
- Medizinischer Basis-Check-up und Arztgespräch zur Auswertung
- 3 x Coaching zum Stressmanagement
- 2 x progressive Muskelentspannung nach Jacobson (mit CD für zu Hause)
- 1 x Körperwahrnehmungsschulung
- 1 x Workshop „Kneipp'sche Anwendungen als Mittel zur Selbsthilfe“
- Tägl. Morgenbewegung im Albertpark
- 1 x Tai Chi oder Qi Gong
- 1 x Yoga
- Ernährungsberatung / Vollwert-Lehrküche
- 2 x Melissen- oder Lavendelbad zur Entspannung

Preis: 745 €

Fragen zu unserem Angebot?
Kostenlose Info-Hotline:
0800 - 75 111 11

PROGRAMM *Stressmanagement*



Unsere Klinik liegt – eingebettet in eine Parklandschaft mit altem Baumbestand – in unmittelbarer Nähe zum Kurzentrum des historischen Kurbades Bad Elster. Die Ausstattung der Klinik wird auch gehobenen Ansprüchen gerecht.

Mit einem Aufenthalt in der DEKIMED verbinden Sie den Komfort eines Hotels und die medizinische Kompetenz einer Fachklinik – optimale Voraussetzungen für Ihre Gesundheit.



Neben unserem speziellen Gesundheitsprogramm können Sie u. a. folgende Angebote kostenfrei nutzen:

- Hallenbad-, Kneippanlage und Sauna im Haus
- Vorträge zur allgemeinen Gesundheitsbildung
- Bewegungsangebote
(Nordic Walking, Wandern, Indoor-Gerätetraining)
- Trinkkur unter Nutzung der natürlichen Mineralquellen am Badeplatz (Marienquelle, Moritzquelle, Salzquelle, Säuerling)

Weitere Leistungen des Hauses (z. B. Massagen, Akupunktur) können individuell vereinbart werden.



DEKIMED ■ Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren ■ Prof.-Paul-Köhler-Straße 3 ■ 08645 Bad Elster
■ Tel.: 037437/75-0 ■ Fax: 037437/75-1000 ■ info@dekimed.de

W W W . D E K I M E D . D E