

GESUND LEBEN MIT NATURHEILKUNDE

Gesunder Schlaf

Die Präventionsprogramme der Celenus DEKIMED

Ein Unternehmen der

 **CELENUS
Kliniken**



„Einer guten Nacht folgt
ein guter Tag.“
Gesunder Schlaf ist die
Voraussetzung für Gesundheit
und Leistungsfähigkeit.

P R O G R A M M

Gesunder Schlaf

Fit durch gesunden Schlaf – diesen Wunsch haben viele, aber nicht allen wird er erfüllt. Wenn erholsamer Schlaf fehlt, beeinträchtigt dies auf Dauer die Befindlichkeit und die Leistungsfähigkeit. Der chronisch gestörte Schlaf kann zu schweren Folgeerkrankungen führen (z.B. Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen oder psychiatrische Erkrankungen).

Nutzen Sie unser Gesundheitstraining und optimieren Sie „ganz natürlich“ Ihren Schlaf, um den Tag wacher zu erleben. Ziel ist es, Schlafstörungen in der Nacht zu vermeiden und die Leistungsfähigkeit am Tag zu steigern. Unser kompetentes Therapeutenteam hilft Ihnen beim Erkennen und Verändern von Gewohnheitsmustern, bei Stressabbau und Entspannung, bei der Steigerung der Belastbarkeit, bei Verbesserung der Körperwahrnehmung, bei der Sensibilisierung für individuelle Risikofaktoren, bei der Motivation zu einem strukturierten Tagesablauf und bei der Beherrschung praktikabler Lösungsmöglichkeiten

Termine

12.-17.02.2012 und 11.-16.11.2012
(von 8 bis 14 Teilnehmer)

Unser Angebot

- 5 x Übernachtung im Einzelzimmer (Anreise sonntags, Abreise freitags)
- Vollpension (Menüwahl)
- 5 x Morgenbewegung
- Med. Basis-Check/Arztgespräch
- Gesundheitstraining mit Workshops zu
 - Tagesstruktur, Schlafrhythmus/ Einführung PME
 - Gesundheitsverhalten, Schlafstörungen/anschl. PME
 - Selbsthilfestrategien (Akupressur, Wickel, Auflagen, Kneipptherapie)/anschl. PME
 - versch. Entspannungsverfahren im Überblick/anschl. PME
 - Stressmanagement/anschl. PME
- 2 x Bewegung, Entspannung mit Qi Gong
- 3 x Atementspannung bzw. Wahrnehmungsschulung
- 2 x Nordic-Walking
- 1 x Wassergymnastik
- Vortrag „Vollwertige Ernährung“
- 1 x Lehrküchenworkshop
- 1 x geführte Wanderung

Preis: 640,- Euro
(Pro Person zzgl. Kurtaxe)

*Ich/Wir buche/n das Programm
„Gesunder Schlaf“ mit 5 Übernachtungen:*

- 12.02.-17.02.2012 (640,- Euro/Person zzgl. Kurtaxe)
 11.11.-16.11.2012 (640,- Euro/Person zzgl. Kurtaxe)

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

ggf. Begleitperson _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefonnummer (für evtl. Rückruf) _____

Einzelzimmer Doppelzimmer

Bemerkungen _____

Datum, verbindliche Unterschrift _____

Bitte
freimachen,
falls Marke
zur Hand

Rückantwort

Celenus DEKIMED Deutsche Klinik
für Integrative Medizin und
Naturheilverfahren GmbH
– Patientenbetreuung –
Prof.-Paul-Köhler-Straße 3

08645 BAD ELSTER

Reservierung



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



P R O G R A M M

Gesunder Schlaf

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 Celenus 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 im Haus
- Vorträge zur allgemeinen Gesundheitsbildung
- Bewegungsangebote
(Nordic Walking, Wandern, Badminton, Tischtennis)
- Trinkkur unter Nutzung der natürlichen Mineralquellen am Badeplatz (Marienquelle, Moritzquelle, Salzquelle, Säuerling)

Weitere Leistungen im Haus (z.B. Massagen, Wellness und Kosmetik) können individuell vereinbart werden.

Celenus DEKIMED | Celenus Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren | Prof.-Paul-Köhler-Straße 3 | 08645 Bad Elster
Telefon 037437 75-0 | Fax 037437 75-1000 | info@dekimed.de

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