

# Relaxing- Woche

## **Entspannen ist nicht erschlaffen!**

Die Relaxingwoche ist für Menschen gedacht, die „in die Jahre gekommen“ und bei denen die Lebensziele schon abgesteckt sind. Im Alter erscheint die körperliche Belastbarkeit begrenzt; Beschwerden des Älterwerdens kündigen sich an, und neue Erfahrungen wirken eher belastend.

Die Relaxingwoche kann natürlich das Älterwerden nicht aufheben. Aber sie fördert körperliche Ertüchtigung, geistige Beweglichkeit, Neugier und Freude an Neuentdeckungen im Alltag. Für Menschen, die aus einer beruflichen oder familiären „Stresssituation“ zu uns kommen, ist die Relaxing-Gesundheitswoche der ideale Einstieg und die Vorbereitung für die sich dann anschließende Stressbewältigungswoche. In der Relaxing-woche finden Atem- oder allgemeine Gymnastik, Flugballspiel, Wandern, Entspannungsverfahren nach Jacobson und Autogenes Training in der Gruppe statt. Auf diese Weise gelingt es Ihnen wieder, Ihren Körper neu und lebendig wahrzunehmen und frischen Mut für die Bewältigung des Alltags zu schöpfen.

- **Ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes**
- **Therapeutisches Flugballspiel**
- **Entspannungsübungen (Jacobson, Autogenes Training)**
- **Medizinische Bäder mit Zusatz**
- **Massage (1x/Woche)**
- **Allgemeine Gymnastik oder Atemgymnastik**
- **Wassergymnastik**
- **Schwimmen im Hallenbad**
- **Sauna**
- **Vorträge (Atemtherapie, gesunde Ernährung)**

