

# Gesundheitswoche

## Entspannung pur

**„In der Ruhe liegt die Kraft!“**

**Entspannung pur für Körper, Geist und Seele**

Fühlen Sie sich ausgebrannt und erschöpft? Und wissen Sie gar nicht so genau, warum? Reagieren Sie viel öfter gereizt als Ihnen oder Ihrer Umgebung lieb ist? Dann sollten Sie sich einmal eine Auszeit gönnen, um zur Ruhe zu kommen und Ihren „Akku“ wieder aufzuladen.

Durch eine fein aufeinander abgestimmte Mischung aus passiven und aktiven Therapiebausteinen wird einerseits der Prozess der Entspannung unterstützt, andererseits werden neue Impulse zu einer allgemein entspannteren Grundeinstellung gegeben. Die medizinischen Entspannungsbäder (mit einem Zusatz, den der behandelnde Arzt mit Ihnen aussucht) ergänzen sich dabei ideal mit dem Entspannungstraining und der Ganzkörpermassage. Welches Entspannungstraining (Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung) bei Ihnen voraussichtlich den besten Erfolg bringt, wird im Aufnahmegespräch erörtert. Für die schrittweise Aktivierung sorgen unsere Gymnastikgruppen (allgemeine, Wasser- oder Atemgymnastik) und das „Therapeutische Flugballspiel“, ein in der Klinik Hohenfreudenstadt speziell hierfür entwickeltes Bewegungsspiel.

Freier Zugang zu unserem modernen Schwimmbad und Saunabereich ist im Programm inklusive. Die Relaxing-Woche wird abgerundet durch kulturelle Veranstaltungen und Vorträge zu Gesundheitsthemen.

### **Unsere therapeutischen Leistungen:**

- **Ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes**
- **Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training)**
- **Medizinische Bäder mit Zusatz (2x/Woche)**
- **Massage (1x/Woche)**
- **Therapeutisches Flugballspiel**
- **Allgemeine Gymnastik oder Atemgymnastik**
- **Wassergymnastik**
- **Schwimmen im Hallenbad**
- **Sauna**
- **Vorträge (Atemtherapie, gesunde Ernährung)**

