

Gesundheits-Wochen

med-PLUS-Leistungen:

Individuelles Eingangsgespräch/ bzw. -Untersuchung mit dem Arzt, Heilpraktiker oder Physiotherapeuten zur Status-Bestimmung. Hierbei werden Inhalt und Schwerpunkt der Behandlungspakete abgestimmt bzw. angepasst.

Teilnahme am Eggensberger Gäste-Aktiv-Programm:

je nach Jahreszeit fachlich geführte Einheiten

BEWEGUNG

z. B. pulskontrolliertes Ergometer-Training, Wassergymnastik, Gesundheitswandern

ENTSPANNUNG

z. B. Meditation, Atemübungen, Yoga, Autogenes Training, Fünf Tibeter

GESUNDHEITSVORTRÄGE

z. B. Ernährung, Kneipp, gesunder Schlaf, Kräuter, Rücken/Knie-Beschwerden

Behandlungstage:

Montag bis Freitag; Anreise sonntags.

Für eine wirkungsvolle Prävention werden ein bzw. zwei Verlängerungswochen empfohlen.

Statt dem Eingangsgespräch findet eine weitergehende Beratung bzw. Behandlung statt.

Kneipp-Vital

Gesundheit erleben

Ganzheitliche, wirkungsvolle Naturheilkunde für den multi-beanspruchten Menschen von heute: Schöpfen Sie aus dem Lebens- und Gesundheitskonzept des Allgäuer Pfarrers und „Wasserdoktors“ Sebastian Kneipp.

• inkl. med-PLUS-Leistungen

- Kneippsche Sprechstunde (1 Stunde)
 - gesunde **Ernährung**: ausgewogene Bio-Vitalküche, Ernährungsvortrag
 - wohltuende **Entspannung**: 1 Heu-Auflage, 1 klassische Massage
 - fließendes **Wasser**: 4 Kneipp-Güsse
 - **Kräuter-Kraft**: 2 Kneipp-Kräuterbäder
- Kneipp-Bade-Haus im Außenbereich; im Sommer: Kneipp-Insel im Hopfensee.

Paket-Preis **250 €**

zzgl. Hotelleistungen
z.B. mit 5 oder 7 Tagen/ÜN



Leicht und fit



Meine Glücks-Diät!

Täglich Bio-LOGI-sch genießen, abnehmen bzw. das Gewicht halten. Nutzen Sie diese genussorientierte Ernährungsmethode, um zu neuer körperlicher Vitalität zu kommen.

• inkl. med-PLUS-Leistungen

- Bio-LOGI-Einführungs-Stunde
 - Info-Skript und GLYX-Tabelle
 - Gesundheitsvortrag
 - Aroma-Schlankwickel
 - basisches Salz-Vollbad
- Viel Bewegung an der frischen Luft und fachliche Beratung unterstützen den Erfolg.

Paket-Preis **250 €**

zzgl. Hotelleistungen
z.B. mit 5 oder 7 Tagen/ÜN



„Alles, was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“

Sebastian Kneipp



Schlaf (wieder) gut!

Für die Tag-Nacht-Balance

Nur wer gut schläft, kann den Tag meistern. Durch eine gesunde Schlafumgebung und wirkungsvolle Behandlungen helfen wir Ihnen damit Sie „ausgeschlafen“ Ihren Aufgaben nachgehen können.

• inkl. med-PLUS-Leistungen

- Kneippsche Sprechstunde: Lebensstil-Analyse und individuelle Beratung
 - Zirbenöl-Entspannungs-Massage
 - Hopfener Heutraum
 - Entspannungs-Kräuter-Bad
 - Fußreflexzonen-Behandlung
 - kleines "Schlaf wohl"-Set
- Schlafen im elektrosmogreduzierten Schlafbereich mit Natur-Bett und Kissen nach Wahl.

Paket-Preis **375 €**

zzgl. Hotelleistungen
z.B. mit 5 oder 7 Tagen/ÜN



Rücken-Stärkung

Physiotherapie präventiv

Aufrecht gehn – aufrecht stehn ... der Rücken spiegelt Ihre Gesamtverfassung wieder. Wir analysieren Ihre Schwachpunkte und bauen Sie mit einem individuellen Behandlungs- und Trainingsplan gezielt wieder auf.

• inkl. med-PLUS-Leistungen

- eingehende physiotherapeutische Rückenanalyse (1 Stunde) mit Erstellung des individ. Therapieplans, z. B.:
- 2 x Physiotherapie à 30 Min.
- 4 Übungseinheiten med. Aufbautraining unter therapeutischer Anleitung
- 1 Heu-Auflage
- 1 Rückenmassage
- Info-Gespräch: Trainingsmethoden und Rückenmanagement

Paket-Preis **375 €**

zzgl. Hotelleistungen
z.B. mit 5 oder 7 Tagen/ÜN



Regeneration

Zeit für mich ...

Egal, was gerade hinter Ihnen liegt – Zeiten besonderer Beanspruchung oder eine schwere Erkrankung: Wir tun Ihrem Körper Gutes, damit Sie energiegeladener Ihr Leben meistern können.

• inkl. med-PLUS-Leistungen

- lockernde Heu-Auflage
- klassische Massage
- Fußreflexzonen-Behandlung
- entstauende Lymphdrainage
- entspannendes Kräuter-Bad
- mineralisierende Algen-Packung
- Antistress-Vitalmassage

Paket-Preis **375 €**

zzgl. Hotelleistungen
z.B. mit 5 oder 7 Tagen/ÜN

