



Gesundheitswochen

Termine 2009:

Körper	11.01.2009 – 25.01.2009	„iss dich gesund“
	25.01.2009 – 31.01.2009	„naturgesund Hauspauschale“
	08.03.2009 – 22.03.2009	„iss dich gesund“
	22.03.2009 – 29.03.2009	„naturgesund Hauspauschale“
Geist	11.10.2009 – 25.10.2009	„iss dich gesund“
	01.11.2009 – 08.11.2009	„naturgesund Hauspauschale“
	18.01.2009 – 25.01.2009	„Yoga, Ayurweda“
	15.03.2009 – 22.03.2009	„Yoga, Ayurweda“
	25.10.2009 – 01.11.2009	„Yoga, Ayurweda“
Seele	11.01.2009 – 18.01.2009	„naturgesunde Lebensberatung“
	08.03.2009 – 15.03.2009	„naturgesunde Lebensberatung“
	18.10.2009 – 25.10.2009	„naturgesunde Lebensberatung“
Schlaf	25.01.2009 – 31.01.2009	„schlaf gut – träum süß“
	22.03.2009 – 29.03.2009	„schlaf gut – träum süß“
	01.11.2009 – 08.11.2009	„schlaf gut – träum süß“

„Iss dich gesund“

Preis:	1 Person für 2 Wochen	810,00 €uro
	Begleitperson in der gleichen Ferienwohnung	140,00 €uro
Preis:	2 Personen für 2 Wochen in einer Ferienwohnung	1.270,00 €uro

Metabolic balance

Der große Erfolg von metabolic balance beruht nicht zuletzt darauf, dass jeder einzelne Teilnehmer von metabolic balance während des gesamten Programms einzeln oder in Gruppen und ausschließlich von fachlich besonders geschulten Ärzten, Heilpraktikern und Ernährungsberatern betreut wird.

Die Grundlage von metabolic balance ist der persönliche Ernährungsplan. Er basiert auf einem speziellen Computerprogramm, entwickelt in Zusammenarbeit von Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und Computerfachleuten.

Dieses erstellt für jeden Teilnehmer individuell nach seinen Laborwerten und anderen Angaben einen ausgewogenen Ernährungsplan, der in 4 Phasen zum Erfolg führt.

Schluss mit den Hungerkuren!

Das individuelle Ernährungsprogramm zum gesunden Körpergewicht

Sie wollen durch unser Stoffwechselprogramm ...

- Ihre Gewichtsprobleme dauerhaft lösen?
 - Ihre Gesundheit ganzheitlich fördern?
 - Ihre Energie und Vitalität steigern?
 - Möglichst fit und gesund bis ins hohe Alter sein?
- Erholsamer und tiefer Schlaf, mehr Energie im Alltag, kein Heißhunger mehr auf Süßes - wer würde die nicht gern erleben?

Wir freuen uns, Sie in ein neues, beschwingtes Lebensgefühl mit viel Leichtigkeit und Freude, begleiten zu dürfen.

- Vortrag/Beratungsgespräch über Stoffwechsel und MB-Programm
- Labor – Blutabnahme Blutentnahme für Laborwerte
- Komplettes Labor als Grundlage für individuellen Ernährungsplan
- Plan-Besprechung im Einzelgespräch
- Einmaliges Kontrolllabor
- Treffen in der Gruppe (freiwillig)
- Ständige Begleitung unserer Heilpraktikerin
- 14 Tage Übernachtung in einer Ferienwohnung mit Kochgelegenheit, damit Sie die Rezepte gleich selbst ausprobieren können.
- Ständige Begleitung unserer Heilpraktikerin.



„schlaf gut – träum süß“

Preis für 1 Person 130,00 Euro + ca. 300,00 Euro (Schlaflabor)

Die Kosten für das Schlaflabor werden gesondert in Rechnung gestellt.

Schlaflabor

Leiden Sie an Schlafstörungen? Fühlen Sie sich morgens unausgeschlafen und „wie gerädert“? Sind Sie tagsüber müde? Oder schnarchen Sie nachts und haben Atemaussetzer?

Müdigkeit, „burn out“ und Erschöpfung – häufig Folgen eines gestörten Schlafes. Während eines Kurzurlaubes in den Allgäuer Bergen haben Sie die Möglichkeit, sich in unserer Praxis in Bad Hindelang im Schlaflabor untersuchen zu lassen. Auf der Basis dieser Untersuchung werden Sie ausführlich zur Behandlung Ihrer Schlafstörung beraten. Und das alles in entspannter Atmosphäre ohne „Krankenhausstreß“. Erholung pur – frei nach dem Motto: „Gesunder Schlaf in gesunder Umwelt“

In unserem Schlaflabor können Art und Ausmaß Ihrer Schlafstörung festgestellt werden: Moderne Polysomnographie-Messplätze erlauben die Schlafstadienanalyse (z.B. Traumschlaf und Tiefschlaf), zeigen Muskelaktivität, Atmung, Sauerstoffgehalt und Herztätigkeit im Schlaf. Bei Schichtarbeitern oder Problemen am Tage können auch spezifische Tagesmessungen durchgeführt werden. Auch ambulante Messungen sind möglich.

Inhalt:

1 Tag:

- Anreise mit Check in und Info zum Schlaflabor
- Gang in das Schlaflabor zur Untersuchung
- Übernachtung im Schlaflabor

2. – 4. Tag :

- Schlaflabor zur Untersuchungsbesprechung
- Kneipp Arm- oder Beinguss
- Klangtherapie
- Akupunkt-Massage nach Penzel
- abends Schlummertrunk
- 2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet

Sie erhalten von uns einen Vorschlag über einen möglichen Tagesablauf Ihrer Schlafstage, für Patienten mit Schlafstörungen, im Sinne von Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen oder insgesamt einem nicht erholsamen Schlaf.



„naturgesund Hauspauschale“

Preis:	1 Person 1 Woche im Zimmer	300,00 Euro
	1 Person 1 Woche in der Ferienwohnung	385,00 Euro
	Begleitperson in der gleichen Ferienwohnung	70,00 Euro
Preis:	2 Personen für 2 Wochen in einer Ferienwohnung	600,00 Euro

- Persönliches Gespräch
- Willkommensgeschenk APM Creme od. Aloe Vera Artikel
- Individuelle Behandlung, entweder Akupunkt Massage nach Penzel oder Sanfte manuelle Therapie nach Dorn – drei mal wöchentlich
- Vom Therapeuten geführte Wanderung mit Information zur Gesunderhaltung wie z.B. Klimatherapie
- 7 Übernachtungen im Zimmer mit Frühstück oder in der Ferienwohnung.

Umfragen unter Patienten und viele Gespräche haben uns immer wieder bestätigt, dass folgende Beschwerdebilder gut ansprechen:

- Wirbelsäulenbeschwerden
- Erkrankungen der großen und kleinen Gelenke
- Rheumatische Erscheinungsformen
- Migräne
- Neuralgien
- Durchblutungsstörungen

Oft berichten uns Patienten, dass als Nebenergebnis der gezielten Beeinflussung der vorstehenden Beschwerdebilder zu beobachten ist, dass sich:

- Der Kreislauf stabilisiert
- Störungen im Verdauungs- und Urogenitaltrakt sich merklich bessern
- Schlafprobleme
- Vegetative Störungen und sogar
- depressive Erscheinung sich mildern oder beseitigt werden.



„Yoga, Ayurveda“

Preis:	1 Person 1 Woche im Zimmer	500,00 €uro
	1 Person 1 Woche in der Ferienwohnung	580,00 €uro
	Begleitperson in der gleichen Ferienwohnung	70,00 €uro
Preis:	2 Personen für 2 Wochen in einer Ferienwohnung	990,00 €uro

Der Weg zu ruhigem Geist, reiner Wahrnehmung, wahren Kraft und in die Freiheit ist absolut individuell und unsere innerste Sehnsucht.

- Beratungsgespräch
- Yoga – Meditation
- Yoga – zweimal eine Stunde am Vormittag
- ayurvedische Gesichts- und Oberkörpermassage oder Fußmassage
- ayurvedische Rückenmassage oder Kopf-Nackenmassage
- ayurvedische Ganzkörpermassage
- 7 Übernachtungen im Zimmer mit Frühstück oder in einer Ferienwohnung
- Willkommensgeschenk (Mantra-, Meditationstexte)

Grundsätzlich hat Yoga einige positive Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Yoga kann unter Umständen zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen.

Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Vor allem in den westlichen Ländern wird Yoga häufig in Unterrichtseinheiten vermittelt. Eine solche kombiniert Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen. Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.



„naturgesunde Lebensberatung“

Preis:	1 Person 1 Woche im Zimmer	560,00 Euro
	1 Person 1 Woche in der Ferienwohnung	650,00 Euro
	Begleitperson in der gleichen Ferienwohnung	70,00 Euro
Preis:	2 Personen für 2 Wochen in einer Ferienwohnung	1115,00 Euro

Lösungsorientiertes Vorgehen beim Burn-Out-Syndrom, familiären Schwierigkeiten oder persönlichen Problemen mit professioneller Begleitung des Diplom-Psychologen und heilpraktischen Psychotherapeuten Dirk Werner.

Inhalt:

- Kleine Begrüßungsfeier am Montag Morgen
- Psychotherapeutisches Erstgespräch und Erstellung eines Persönlichkeits- und Symptomprofils (Dauer ca. 90 Minuten)
- 3 fünfzigminütige therapeutische Einzelsitzungen mit Aufzeigen von möglichen Lösungswegen und –notwendigkeiten. (Auf Wunsch weitere zubuchbar).
- Achtsamkeitswanderung in der Bad Hindelanger Bergwelt
- Vortrag zum Thema Burn-Out-Syndrom
- Erlernen eines Entspannungsverfahrens
- Ein gemeinsamer Abend
- 7 Übernachtungen im Zimmer mit Frühstück oder in einer Ferienwohnung

„Psychotherapeutische Tage im naturgesund Viktoria“ – Wege zum inneren Wachstum

- Persönlichkeitsentwicklung
- Hintergrundaufarbeitung von Krankheiten
- Bearbeitung von Beziehungskonflikten
- Lösung aktueller Konflikte, z.B. Mobbing, Trennung
- Sterbebegleitung und/oder Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben
- Bearbeitung sexueller Probleme
- Auflösung (auch lange zurückliegender) Schockerlebnisse, z.B. Missbrauch, Unfall, Vergewaltigung, Abtreibung
- Trauerbegleitung
- Aufarbeitung oft unerträglicher Gefühlszustände, wie Depression, Minderwertigkeits-Sinnlosigkeits- und Schuldgefühlen
- Hintergrundaufarbeitung von Süchten, z.B. Alkohol-, Spiel-, Eß- und Brechsucht, Magersucht
- Geburtsvorbereitung
- Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen
- Entwicklung bisher ungenutzter Potentiale: Kreativität, Sinnlichkeit, Selbstsicherheit, Energiesteigerung