

Meine Vital-Woche: Entspannung

Entspannen Sie sich! Doch im Alltag ist das oft gar nicht so einfach. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Stresssituationen erkennen und gezielt darauf reagieren können. In der ruhigen Atmosphäre der Klinik Buchenholm erlernen Sie Praktiken, die einfach in Ihren Alltag eingebaut werden können.

***Das Programm ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.*

Das erwartet Sie bei uns:

Hotelleistungen

7 Tage, 6 Übernachtungen, Vollpension, eine Flasche Mineralwasser zur Begrüßung auf dem Zimmer, kostenfreier Parkplatz (nach Verfügbarkeit)

Ärztliche Leistung

1x Ärztlicher Kurzcheck

Sportprogramm

MTT-Geräteeinweisung, täglich Trainingsraum zur freien MTT Nutzung

Entspannungsangebot

8x Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (insg. 360 Minuten)**, 1x Hydrojet-Massage inkl. Einweisung

Freizeitangebot

Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (Bewegungsbad, Sauna, Trainingsraum)

Klinik Buchenholm

Plöner Straße 20
23714 Bad Malente-Gremsmühlen
Fax: 04523 987-520
E-Mail: info.buchenholm@vital-kliniken.de

Information und Buchung:

*Bitte senden Sie dieses Blatt ausgefüllt an Ihre Wunschklinik (s.o.). Sie erhalten von uns umgehend eine verbindliche Buchungsbestätigung bzw. einen neuen Terminvorschlag.



Buchungsanfrage*:

Name, Vorname

Adresse

Telefon

E-Mail

Wunschdatum: Anreise am: _____ (nur montags)

Ich komme mit Begleitperson (bitte ankreuzen) Ja Nein

Preise:

Die aktuellen Preise für Teilnehmer/innen und Begleitpersonen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite www.vital-kliniken.de (unter Angebote - Prävention)

Wir freuen uns auf Sie!

Besuchen Sie uns auf www.vital-kliniken.de