

THERAPIEANGEBOTE:

Gymnastik

Ein gesunder und starker Körper ist grundlegend für ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben. Während Ihres Aufenthaltes im Kurhaus ermutigen wir Sie, mit uns in Bewegung zu kommen. Damit Sie Ihren Alltag weiterhin dynamisch bestreiten können, steht in unseren Gymnastikkursen die Mobilität Ihrer Gelenke und die Kräftigung Ihres Rumpfes im Vordergrund.

Wassergymnastik

Das Schöne an unserer Wassergymnastik ist, dass Sie auch bei eingeschränkter Beweglichkeit gezielt Ihre Kraft und Ausdauer stärken können. Der sanfte Auftrieb und die Wärme des Wassers unterstützen Sie bei der Ausführung der Übungen, während Ihre Knie und Gelenke geschont werden. Genießen sie eine neue Leichtigkeit in unserem wundervollen Indoor-Pool mit Panoramablick!

Kräftigungsübungen

Es braucht nicht immer teure Sportgeräte, um sich fit zu halten. Bei uns im Kurhaus lernen Sie effiziente Übungen für Ihre persönlichen Ziele, die Sie ganz einfach zuhause nachmachen können. So können sie auch nach Ihrem Aufenthalt die notwendigen Schritte für ein gesundes Leben gehen.

Dehnübungen

Verspannt? Wir zeigen Ihnen sanfte Dehnübungen, um Ihre Muskulatur und Faszien wieder zu relaxen. So kommen sie unbeschwert und entspannt durch Ihren Alltag.

Faszientraining

Gezielte Übungen mit der Faszienrollen helfen dabei, Ihre Durchblutung wieder in den Gang zu bringen und die Elastizität ihres Bindegewebes zu erhalten. Und weil die Übungen auf der Faszienrolle nicht immer nur Freude bereiten, ist der Entspannungseffekt danach umso schöner. ☺

Coretraining

Wie so oft im Leben ist ein stabiles Grundgerüst das A und O. Unser Coretraining widmet sich deshalb insbesondere dem Kern Ihres Körpers. Durch bestimmte Übungen stärken Sie Ihre Tiefenmuskulatur und verbessern Ihre Körperhaltung. Dieses Training ist etwas anspruchsvoller, aber auch besonders effektiv bei der Minderung von Rückenbeschwerden.

Nordic Walken und Walken (Ausdauertraining im Freien)

Walken zählt schon seit vielen Jahren als eine großartige Möglichkeit um die körperliche und geistige Fitness zu steigern. Kommen Sie mit uns in Bewegung und stärken sie ihr Herz-Kreislaufsystem bei einem Gang in der weitläufigen Natur rund um unser Kurhaus. Nordic Walken ist dabei eine echte Allround-Disziplin: Durch die Nutzung der Stöcke werden bis zu 80% der Körpermuskulatur bewegt!

Bewegungseinzeltherapien

Einzelphysiotherapie

In der Einzelphysiotherapie erhalten sie ein maßgeschneidertes Programm, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Unsere erfahrenen Physiotherapeut*innen unterstützen Sie durch einen individuellen Therapieplan und gezielte Beratung dabei, energetisch und mobil im Alltag durchzustarten.

Individuelles Training

Sie wollen alles aus Ihrem Kuraufenthalt rausholen? Fragen Sie nach einem individuellen Training in unserem Fitnessstudio. Unsere geschulten Trainer*innen und Physiotherapeut*innen erarbeiten für Sie ein individuelles Trainingsprogramm an unseren Ausdauer- und Kraftgeräten, damit Sie mit neuer Energie aus unserem Kurhaus spazieren.

Sensomotorik- und Koordinationstraining

Eine gute Koordination hilft uns in allen Lebensbereichen und wird auch im zunehmenden Alter immer wichtiger. Unser Sensomotorik- und Koordinationstraining verbessert nicht nur Ihre Bewegungsabläufe, sondern auch Ihre Tiefenmuskulatur für eine gesunde und selbstbewusste Haltung.

Beckenbodentraining

Um die Stärke unseres Beckenbodens aufrecht zu erhalten, reichen kleine, aber gezielte Übungen. Unter kompetenter Anleitung erlernen Sie einfache Bewegungen, mit denen Sie ohne Aufwand täglich Ihre Beckenbodenmuskulatur kräftigen können.

Gangsicherheit und Sturzprophylaxe

Manchmal lauern Gefahren an unerwarteten Ecken. Doch das ist kein Grund, nicht mehr voll am Leben teilzunehmen. Mit unserem Gangsicherheitstraining und der Sturzprophylaxe zeigen wir Ihnen einfache Übungen für Ihre Schnellkraft, damit Sie Ihren Alltag sicher und selbstbewusst meistern.

Therapeutisches Taping

Haben Sie Probleme durch Sportverletzungen, Überlastungsreaktionen oder Schwellungen? Unsere speziellen Klebebänder verbessern die Mikrozirkulation zwischen Haut und Muskulatur und unterstützen damit Ihren Heilungsprozess auf sanfte Weise.

Atemtherapie

Endlich wieder Durchatmen. Eine korrekte Atmung unterstützt unseren Körper mit notwendiger Energie für alle wichtigen Prozesse. Eine falsche Körperhaltung, chronischer Stress und Schmerzen können unsere Atmung negativ beeinflussen. Wir helfen Ihnen dabei, Ihre Lungenkapazitäten wieder voll auszuschöpfen und ihr Zwerchfell zu entspannen. Sie werden schnell merken, welche positiven Auswirkungen die richtige Atmung auf ihr Wohlbefinden hat.

Osteopathie

Die Osteopathie ist ein ganzheitliches Konzept, dass die Fähigkeit zur Selbstregulation und Heilung anregt. Die Osteopath*innen ertasten bei der Untersuchung das menschliche Gewebe und erspüren dadurch sowohl tieferliegende Strukturen wie Muskeln, Faszien, Knochen, als auch Nerven, Blutgefäße und die inneren Organe. So können Bewegungseinschränkungen und Spannungen diagnostiziert werden. Dieser Ansatz ist insbesondere nach abgeheilten Verletzungen oder Stürzen empfehlenswert und hilft Ihnen bei chronischen Rücken-, Kopfschmerzen über Unterbauch- oder Verdauungsproblemen.

.

Entspannungs- und Meditationsübungen

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson

Der Erfolg dieser Anwendung liegt in seinem Ansatz: Durch gezieltes Anspannen und Lockerlassen leicht zu erreichender Muskelgruppen wird eine zunehmende Umstimmung auf körperlicher und geistiger Ebene erreicht. Bei regelmäßiger Praxis können wir dadurch sogar Einfluss auf Körperfunktionen wie unseren Herzschlag, den Blutdruck, die Atmung nehmen. Sie stärken ihre Selbstwahrnehmung und können Verspannungen als Signale von Stress identifizieren und Abwehren. Diese Übungen eignen sich daher besonders für Personen, die unter innerer Unruhe leiden.

Aktives Erwachen/ Meditation im Freien

Unsere Erfahrungen haben gezeigt: Wer seinen Morgen mit einer bewegten Meditation im Freien beginnt, hat einfach einen besseren Start. ☺ Frische Luft, lockere Übungen und gezieltes Atmen helfen Ihnen dabei, gut gelaunt und voller Energie zu Erwachen.

Qi Gong

Schon gewusst? Qi Gong ist eine bewegte Form der Meditation. Das Qi steht für die Lebensenergie, Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden des Körpers gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen. Dadurch tragen sie zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden bei und schaffen Achtsamkeit für die Signale Ihres Körpers.

Körperreise

Bewegung beginnt im Kopf. Bei dieser Meditation werden sie durch eine geführte Anleitung unserer Mitarbeiter*innen neu mit Ihrem Körper in Verbindung gebracht. Schritt für Schritt schafft man durch gezielte Gedanken und einer tiefen Atmung ein Gefühl von vollkommener Entspannung. Nehmen sie diese Gelassenheit mit in ihren Alltag und profitieren Sie von der erheiternden Wirkung dieser Fantasiereise.

Atem spüren

Achten Sie genau in diesem Moment einmal verstärkt auf Ihre Atmung. Wie lange dauern die Atemzüge? Atmen sie flach, oder bis tief in den Bauch? Bestimmt haben Sie jetzt intensiver geatmet als normalerweise. Das geht vielen so. Dabei ist unsere Stoffwechselfversorgung essenziell für alle Vorgänge des Körpers. Wir wollen mit Ihnen die verschiedenen Atemräume bewusst wahrnehmen und gemeinsam die Kraft der Atmung spüren. So können sie auch nach ihrem Kuraufenthalt durch einfache Übungen stressigen Situationen die Stirn bieten.

Iyengar Yoga

Iyengar-Yoga ist eine großartige Möglichkeit zur Lenkung und Zentrierung der eigenen Lebensenergie. Diese Yoga-Form fördert Stabilität, Kraft und eine gute Körperausrichtung unter besonderer Wahrnehmung der Atmung. Iyengar-Yoga zählt zu den medizinisch und psychologisch am besten untersuchten Yoga-Richtungen. Bei der Durchführung der zugehörigen Körperbewegungen und Atemtechniken wird verstärkt auf eine präzise Ausführung geachtet. Durch den Fokus auf die Körperhaltung können insbesondere Rücken- und Nackenbeschwerden verringert werden.

Massagen (frei buchbar)

Klassische Massage

Eine der wohl beliebtesten Anwendungen im Kurhaus. ☺ Kein Zufall, immerhin lassen wir uns alle gerne verwöhnen. Unsere Masseur*innen sorgen mit den richtigen Griffen aber nicht nur für Ihren Wohlfühlmoment, sondern lindern damit gleichzeitig Schmerzen, Stress und Muskelverspannungen.

Fußreflexzonenmassage nach Marquart (Fußzonenmassage)

Kleiner Handgriff, große Wirkung! Die Massage der Fußsohlen regt über definierte Reflexzonen den ganzen Körper zu einer ausgeglichenen Funktion an. Durch gezielte Stimulationen können so Gleichgewichte im Körper hergestellt werden und sogar überreizte Organe gedämpft werden. Vertrauen Sie auf die Kompetenz unseres Personals und erleben Sie die wohltuenden Effekte unserer Fußzonenmassage.

Bürstenmassage

Bei der Bürstenmassage erfahren Sie die belebende Wirkung sanfter Streichbewegungen über Ihre Haut. Durch die beiden Bürstenköpfe wird die Durchblutung angeregt und der Entgiftungsprozess des Körpers verstärkt. Das hat auch noch einen hübschen Nebeneffekt: Ihr Hautbild wird verfeinert und lässt Sie strahlen!

Kräuterstempelmassage

Unsere Deluxe-Massage für Ihre Tiefenentspannung. Bei unserer Kräuterstempelmassage verwenden wir zusätzlich zur Handmassage einen bedampften Kräuterstempel und ein wohltuendes Öl, um Ihren Körper und Geist zu verwöhnen.

Algenstempelmassage

Sie wollen das volle DETOX-Programm? Dann ist die Algenstempelmassage genau richtig. Diese Massageform bedient sich ebenfalls einem Öl und einem Algenstempel, um den Entschlackungsprozess Ihres Körpers zu fördern. Ihr Stoffwechsel wird angeregt und Wasseransammlungen lösen sich, was einen wunderbaren Straffungseffekt mit sich führt.

Überwassermassageliege

Diese gezielte Teil- oder Ganzkörpermassage nutzt die Kraft des Wassers für ihre vollkommene Entspannung.

Massagen (nach ärztlicher Verordnung)

Lymphdrainage nach Dr. Vodder

Das Lymphgefäßsystem ist neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem unseres Körpers und spielt auch bei der Immunabwehr eine entscheidende Rolle. Bei einer Lymphdrainage werden durch gleichmäßige, rhythmische und sehr sanfte Griffe die Lymphpforten geöffnet und zum Transport angeregt. Sie erleichtert bei Stauungen, wirkt straffend bei Cellulitis und unterstützt unsere ganzheitlichen DETOX-Kuren entscheidend. Außerdem wird Ihr vegetative Nervensystem wieder auf Erholung umgepolzt.

Bauchmassage

Eine Bauchmassage ist eine sanfte Methode, um Ihre natürlichen Darmbewegungen zu unterstützen. Durch wiederholende Griffe wird die Bauchdecke entspannt und der Lymphabfluss gesteigert. Das hilft insbesondere bei Darmträgheit und Hartleibigkeit, um Ihre Verdauung wieder anzukurbeln.

Rückenmassage nach Breuss

Die Breuß-Massage wird auch als „Verjüngungskur“ für unsere Bandscheiben bezeichnet und ist deshalb ideal für Bandscheiben- und Osteoporose Patienten. Mit Schwerpunkt auf die Lenden- und Kreuzregion wird bei dieser energetischen Rückenmassage auf die Lösung von Blockierungen in der Wirbelsäule abgezielt. Dabei wird Johanniskrautöl als Träger verwendet und zum Abschluss mit Seidenpapier-Auflagen und bestimmten Griffen eine tiefe angenehme Überwärmung der Rücken-Region vorgenommen. *Falls Sie eine Allergie gegen Johanniskraut haben, wenden sie sich bitte an unser Personal. Wir helfen gerne mit neutralem Öl aus!*

Tiefenmassage nach Marnitz

Starke Verspannungen bedürfen noch stärkerer Hände. Durch unsere Tiefenmassage nach Marnitz wird Ihre Durchblutung lokal erhöht und eine Steigerung der Stoffwechselaktivität erreicht. Außerdem werden körpereigene Reparaturmechanismen zur Heilungsförderung angeregt, was Ihren Regenerationsprozess verstärkt. Die Therapeutin arbeitet dabei auch an tiefen Strukturen. Das kann manchmal wehtun, aber die Entspannung danach ist ohne Gleichen. 😊

Subcutane Reflextherapie

Genießen sie unsere Reflexmassage mit lokaler und Tiefenwirkung. Durch die Verschiebung der Hautschichten werden Verklebungen gelöst und die inneren Organe angesprochen. Die Stimulation von Reflexzonen kann hierbei wahre Wunder bewirken: Durch die geübten Griffe unserer erfahrenen Therapeut*innen lassen sich Verspannungen lockern, Blockaden lösen und Missempfindungen lindern. Besonders gut hilft dieses Verfahren bei wiederkehrenden Beschwerden im mittleren Rücken.

Honigmassage

Diese DETOX-Massage ist Balsam für Ihren Körper und Geist. Der süße Duft des Honigs und die entspannenden Griffe unserer Masseur*innen steigern ihr Wohlbefinden quasi im Handumdrehen. Die erhöhte Durchblutung hinterlässt eine nachhaltige Erwärmung des Rückens und gibt Ihnen ein samtiges Hautgefühl.

Intensive Rückenschöpfmassage

Manchmal sind Verspannungen selbst für die erfahrensten Therapeutenhände zu stark. Aber keine Sorge, auch in diesem Falle können wir Ihnen durch gezielte medizinische Anwendungen zur Tiefenentspannung verhelfen. Durch die ziehenden Bewegungen des Schröpfglase lösen sich auch tiefste Verklebungen. Diese intensive Anwendung kann jedoch zu leichten Hämatomen auf der Haut führen. Aber mal ehrlich: Was sind schon ein paar rote Punkte im Vergleich zu einem neuen Rückengefühl? 😊

Physikalische Therapien

Elektrotherapie, Ultraschall, Moorpackungen und Rotlicht

Diese physikalischen Therapien werden bei Schmerzen, Nervenschädigungen, Verspannungen oder nach Verletzungen von unseren Ärzten verordnet und helfen ihnen bei Ihrem Regenerationsprozess.

Inhalationen

Genießen sie die wohltuende Wirkung unserer Inhalationsanwendungen als warmes Kopfdampfbad mit Sole oder Thymian. Diese Zusammensetzung wirkt besonders gut bei Nebenhöhlenbeschwerden oder beginnender Verkühlung der oberen Atemwege. Bei bronchialen Beschwerden hilft der kühle Dampf unseres innovativen **Pariboy** Gerätes.

Kneippabteilung:

Güsse

Ein Wechselguss ist ein wahres Multitalent für Ihren gesamten Körper. Durch die abwechselnde Verwendung von kaltem und warmen Wasser wird Ihr Immunsystem nachhaltig trainiert und die Abwehr gegen Erkältungen gesteigert. Außerdem profitiert ihr Gefäßsystem individuell von dieser Anwendung: Ein zu hoher Blutdruck sinkt, ein zu niedriger steigt.

Doch auch unsere weiteren Gussformen kommen mit vielen positiven Effekten einher:

- Warme Güsse lösen Verspannungen und fördern die Durchblutung.
- Der „Schönheitsguss“ ist ein kalter Gesichtsguss und regt die Durchblutung Ihres Gesichtes maximal an.

- Bei den Blitzgüssen kommt zum thermischen Reiz noch der mechanische Druck des kräftigen Wasserstrahls hinzu. Dieser wird ebenfalls kalt, heiß oder wechselwarm angewendet.

Kneipp'sche Teilbäder

Die Kneipp'sche Medizin bewährt sich seit Jahrhunderten und findet auch in unserem Kurhaus viel Anwendungsraum. Die Teilbäder gibt es als ansteigende, warme, Wechsel- oder Kaltanwendung. Die verschiedenen Temperaturen und der Wechsel zwischen warm und kalt wirken ganzheitlich stärkend auf den Organismus. Der Zusatz verschiedener Kräuter verstärkt die jeweils gewünschte Wirkung.

Medizinal-Vollbäder oder Teil-Bäder mit Kräuterzusätzen

Die hochwertigen Kräuteröle der Firma Helpe haben je nach Einsatz verschiedenste medizinische Wirkungen:

- Melisse wirkt schlaffördernd und entspannend für die Psyche
- Rosmarin durchblutet die Haut besonders gut und regt bei Energielosigkeit an
- Fichtennadel wirkt positiv bei Gelenksbeschwerden und Verspannungen und macht zusätzlich die Atemwege frei
- Thymian ist der Klassiker in der kalten Jahreszeit und bei beginnender Verkühlung perfekte als Voll- oder ansteigendes Fuß- oder Armbad.

Basenbad

Bei unserem 20-minütigen Basenbad können Sie sich entspannt zurücklehnen und den PH-Wert des Wassers für sich arbeiten lassen. Durch die basische Zusammensetzung des Wassers wird überschüssige Säure aus ihren Hautzellen entfernt, weshalb dieses Bad besonders nach stressigen Zeiten empfehlenswert ist.

DETOX-Bad

Diese umfassende Anwendung unterstützt die DETOX-Wirkung des Bades durch eine basische Körperwaschung mit Sisal und abschließendem Guss. Damit ihr Entgiftungsprozess noch weiter beschleunigt wird, dürfen Sie das Seifensäckchen gerne für weitere Anwendungen behalten.

Moorbad und Heublumenbad

Mit unseren Moor- und Heublumenbäder können Sie gezielt gegen Verspannungen, Gelenksbeschwerden und Arthrose vorgehen. Moor ist dabei ein wirkliche Wunderwaffe, es hilft sogar bei chronischen Frauenleiden.

Balneum Hermal

Sie leiden unter entzündlicher oder allergischer Haut? Unsere Balneum Hermal Anwendung erzielt selbst bei atypischen Ekzemen und Neurodermitis eine sichtbare Beruhigung. Dieser Effekt kann durch die Zugabe von Nachtkerzenöl verstärkt werden.

Kohlensäure-Bad

In unserem Kohlensäurebad wird Co₂-Gas hinzugefügt, um eine durchblutungsfördernde Wirkung zu erzielen. So können Sie ganz einfach beim Entspannen Ihren Blutdruck senken. Durch die kleinen Kohlenstoffbläschen werden Sie ein angenehmes, kribbelndes Gefühl auf ihrer Haut verspüren. Dieses Wohlgefühl wird manchmal als "Champagnerbad" bezeichnet. ☺

Sauerstoffbad

Das Sauerstoffbad ist zum Relaxen und Wohlfühlen. Es entsteht ein feinperliger Schaum, der Ihre Sinne verwöhnt. Sie werden über Ihre samtig weiche Haut begeistert sein!

Paraffinhandbad

Bei Fingergelenksbeschwerden und Arthrose empfehlen wir Ihnen unser Paraffinhandbad. Durch die milde Wärmezufuhr wirkt es schmerzlindernd und zusätzlich pflegend für gestresste Hände.

Packungsabteilung

Molkewickel

Diese besondere Anwendung verwöhnt Ihre Haut mit Feuchtigkeit, wirkt rückfettend und entzündungshemmend, schützt vor dem Austrocknen und unterstützt die Regeneration z.B. bei Neurodermitis oder Psoriasis. Falls Sie unter Schwellungen und Entzündungen der Venen oder Gelenke leiden, wirkt ein kühler Molkewickel beruhigend und abschwellend.

Venenwickel

Unser Venenwickel wird mit kühler Molke oder Lehm an Ihren Unterschenkel oder ganzen Bein gewickelt und hochgelagert. Lehm wirkt entgiftend, aber auch austrocknend. Dadurch bietet es eine tolle Möglichkeit lästigen Krampfadern, Cellulitis und Flüssigkeitseinlagerungen in den Beinen den Kampf anzusagen.

Salz- oder Solewickelwickel

Dieser Wickel wird in kaltem Salzwasser getränkt. So hat er eine angenehm kühlende Wirkung für Ihre Haut und wirkt zusätzlich entschlackend und straffend für Ihr Bindegewebe.

DETOX Wickel

Unter unsere DETOX-Wickel fallen alle Wickel, die eine unterstützende Wirkung für Ihre Entgiftung haben. Es werden warme Leberwickel oder Salzwickel am Zimmer angewendet. Zur Wahl stehen Ihnen zusätzlich die kühle Lehm-, Molke- oder Solewickel an den Beinen oder der intensiv rötende Algen-Problemzonenwickel.

Anwendungen am Zimmer ca. 13.00 Uhr:

Leberwickel (frei buchbar)

Unsere warme Leberwickel wird für eine maximale Wirkung in der Ruhephase nach Ihrem Mittagessen angewandt. Die Entgiftung der Leber und die Verdauung werden unterstützt und ihr Entgiftungsprozess stark angeregt. Unsere Therapeut*innen kommen nach dem Mittagessen auf Ihr Zimmer und Sie können die wohltuende Wärme im eigenen Bett genießen. So bekommt es auch keiner mit, wenn das Mittagsschläfchen etwas länger wird. ☺

Heusack Leber bzw. Lendenwirbelsäule

Dieser spezielle Wickel besteht aus einer Auflage von feuchten Heublumen und hilft Ihnen durch Anregung der Leber noch stärker bei Stoffwechselbeschwerden, allgemeiner Müdigkeit und Überlastung. Aber auch bei chronisch verspannter Muskulatur wirkt dieser Wickel lokal entspannend.

Salzwickel

Lassen Sie sich durch unsere im kalten Salzwasser getränkte Leibwickel verwöhnen und bringen sie Ihren Stoffwechsel richtig in Schwung. Dieser Wickel regt nach dem ersten Kaltreiz durch die körpereigene Wärme die Durchblutung der Bauchorgane an. Die Sole wirkt zusätzlich straffend auf ihr Bindegewebe.

Eigenständige Kneippanwendungen im Haus oder im Freien:

Wasser treten, Armtauchbad

Achten sie bitte darauf, diese Anwendung nur bei gut durchbluteten, warmen Extremitäten zu verwenden! Das Armtauchbad wird auch die „gesunde Tasse Kaffee des Kneippianers genannt, denn es regt an, aber nicht auf. Zu empfehlen als Muntermacher, bei Krampfadern, heißen Beinen und Migräne. Aber auch am Abend kann diese Anwendung schlafanstoßend wirksam sein.

Tautreten / Schneegehen / Barfußpark

Diese Anwendungen können sie je nach Belieben und Jahreszeit nutzen. Sie unterstützen Sie bei der Stärkung des Immunsystems sowie der Stimulation der Unterleibsorgane. Die Anwendungen helfen Ihnen ebenfalls bei Kopfschmerzen, trainieren die Venen- und Wadenmuskel-Pumpe und schaffen Abhilfe bei Fußschweiß.

Psychologische Betreuung

Impulsvortrag Achtsamkeit

Unsere Psychologin erklärt, wie Stress im Alltag auf uns wirkt und wie wir uns mit Achtsamkeit aus diesem leichter befreien können.

Einzel Coaching

Das Leben stellt uns manchmal vor unerwartete Herausforderungen. Unser mentales Wohlbefinden ist dabei ein riesiger Einflussfaktor auf unsere Gesundheit. Bei psychischen Belastungen, Lebensumstellungen, chronischem Schmerz oder Stress kann ein Gespräch mit einer neutralen Person, wie unseren geschulten Psycholog*innen oft mehr Positives bewirken, als man denkt. ☺

Diätologische Betreuung

Ernährungsberatung Einzel

Damit Sie bei uns Ihre persönlichen Ziele erreichen, möchten wir Sie so individuell wie möglich beraten. In einer ausführlichen Anamnese werden Ihre Essgewohnheiten oder Unverträglichkeiten erfasst, um bei Ihrem Aufenthalt gezielt auf Ihre Bedürfnisse eingehen zu können. Unsere Diätolog*innen arbeiten dabei in enger Absprache mit dem Küchenteam, damit Sie eine rundum abgestimmte Ernährung erhalten und sich ganz auf ihre Entspannung konzentrieren können.

Bioelektrische Impedanzanalyse

Um eine professionelle Ernährungsberatung zu gewährleisten, bieten wir Ihnen eine sogenannte Bioelektrische Impedanzanalyse an. Durch eine schmerzfreie Messung über kleine Plättchen an Händen und Füßen wird ein aussagekräftiges Bild über ihren Körper erstellt. Die Ergebnisse zeigen Ihren täglichen Energiebedarf und das Verhältnis von Muskelmasse, Fettgewebe und Flüssigkeit im Körper, die unseren Experten zu idealen Maßnahmen verhelfen.

Fastenaustausch

Fasten ist ein intensiver Prozess für Kopf und Körper. Wir wollen, dass sie entspannt und erfolgreich durch diese Zeit kommen und bieten Ihnen vor Ort eine umfassende Betreuung an. Bei unserem Fastenaustausch erfahren sie von unseren Diätolog*innen und Ernährungswissenschaftler*innen wichtige Information über den Fastenprozess und können sie in gemeinsamer Runde mit den über ihre Erfahrungen sprechen. Der Entgiftungsprozess führt manchmal Nebenwirkungen mit sich. Diese sogenannte „Fastenkrise“ ist aber keinesfalls problematisch und bestätigt nur die intensive Wirksamkeit der Vorgänge im Körper. Damit Ihnen auch im Anschluss ein optimaler Einstieg in eine gesunde Ernährung gelingt, werden die Aufbau-tage, sowie die Ernährung nach dem Fasten ausführlich besprochen.

Ernährungsvortrag

In unserem Kurhaus haben wir ein wissenschaftlich fundiertes Ernährungskonzept für Sie erarbeitet. So erhält jeder Gast genau die Ernährungsform, die er für die Erreichung seiner Ziele benötigt.

Bei unserem Ernährungsvortrag erfahren Sie alles, was Sie bzgl. Ihrer Ernährung im Kurhaus wissen müssen. Außerdem informieren Sie unsere Diätologinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen über allgemeine Grundsätze zur ausgewogenen Ernährung, damit sie auch nach ihrem Aufenthalt weiterhin gesund durchstarten können.

Mikrobiomvortrag

Wussten Sie, dass jeder Mensch bis zu 2 Kilogramm Darmbakterien mit sich trägt? Das klingt vielleicht erschreckend, aber diese kleinen Bakterien bilden eine relevante Basis für unsere Gesundheit. Deshalb ist es umso wichtiger zu verstehen, wie unser Darmmikrobiom funktioniert. Das Darmmikrobiom umfasst alle Mikroorganismen, die sich in unserem Magen-Darmtrakt befinden. In unserem Vortrag erfahren Sie mehr über das Zusammenspiel und Wirkung der Darmbakterien auf unseren Körper und wie wir unser Mikrobiom positiv stärken können.

Beauty Anwendungen

Sie wollen den Anzeichen des Alters den Kampf ansagen? Unser Expertenteam hat umfangreiche Beautykonzept entwickelt, um Ihr natürliches Strahlen wiederzubeleben. In unserem Kurhaus ist für jeden das Richtige dabei:

Gesichts-Stempelmassagen:

Neue Frische: der Apfelstempel (für trockene, fahle Haut, die zu Falten neigt)
Die sichtbare Verjüngungskur für Ihr Gesicht. Durch diese Anwendung werden freie Radikale eingefangen ein starker Anti-Aging Effekt erzielt. Genießen sie eine gestraffte, aber dennoch gut genährte Haut und fühlen Sie sich wohl in ihrer neuen Haut.

Entzückender Duft - der Rosenstempel (für normale bis trockene, empfindliche Haut) Die vielseitigen Vorteile der Rose auf unsere Schönheit und unser Wohlbefinden sind kein Geheimnis in der Beautyindustrie. So profitieren Sie auch bei uns im Kurhaus von der besonders beruhigenden, entzündungshemmenden, harmonisierenden und hautpflegenden Wirkung der Blume.

Sanfte Entspannung - der Lavendelstempel (für leicht fettende, sensible Haut, die zu Unreinheiten neigt) Durch unseren Lavendelstempel wird Ihre Haut entwässert und Spannungen gelöst. Diese sanfte und ausgleichende Gesichtsmassage wirkt stark beruhigend und ist somit auch für anspruchsvolle Haut ideal. Lavendel wirkt spannungslösend, ausgleichend, entwässernd und am stärksten beruhigend.

Nicht bei akuten Entzündungen, Hautausschlägen, Nesselsucht oder Allergien geeignet.

Slim Line Problemzonen Anwendung mit Stempelmassage

Unsere Slim Line Problemzonen Anwendung ist eine kühle oder warme, basische Anwendung, um Ihren Stoffwechsel effektiv anzuregen. Diese Anwendung empfehlen wir ihnen insbesondere bei schweren Beinen, Venenproblemen, Bindegewebsschwäche und chronischer Belastung. *Nicht bei akuten Entzündungen, Thrombosen, arteriellen Durchblutungsstörungen, Hautkrankheiten, Reizblase oder Ischiasnervenschmerzen geeignet.*

Steinölwickel

Profitieren Sie von der entgiftenden Wirkung unseres wirksamen Steinölwickels. Der etwas mildere Wickel mit Wildblütenöl wird an den klassischen Problemzonen, aber auch bei leichten Venenproblemen und Neigung zu Schwellungen angelegt. Die entschlackende Eigenschaft des Steinöls erzielt sofortige und sichtbare Effekte für Ihr Bindegewebe.

Algen-Detoxwickel

Unsere Algenwickel ist sozusagen der große Bruder des Steinölwickels. Diese intensive Anwendung unter Verwendung von Bergkräuteröl und Algenstraffungsgel wirken entschlackend und straffend. Daher ist diese Methode besonders bei der Behandlung von Cellulite und Fetteinlagerungen beliebt.

Nicht bei akuten Entzündungen, Durchblutungsstörungen, Hautkrankheiten oder Allergien geeignet.