

## Wellness und Gesunderhaltung, Stressbewältigung und Prophylaxe

Unsere **Gesundheit** ist ein kostbares Gut. Wenn wir lernen, sie dauerhaft zu fördern, dann können wir akuten oder chronischen Erkrankungen vorbeugend begegnen. Und fühlen uns dabei fit und wohl! Es sind oft wenige, gezielte Maßnahmen, die unser **Wohlbefinden** steigern und dabei auch unsere **Abwehrkräfte** stärken helfen.

**Entspannungsmassagen, Dehnübungen** oder **Yoga** werden in unserer oft hektischen, aber auch bewegungsarmen Zeit, in **Wellness**-Programmen (engl.: well = gut) zur Förderung der **Beweglichkeit**, aber auch zum **Stressabbau** und zur allgemeinen Entspannung eingesetzt.

Eine kraftvolle und dennoch gelassene Alltagsbewältigung gelingt uns nur, wenn wir unserem Körper und unserer Seele geeignete Phasen der Aktivität und der Entspannung in ausgeglichenem Maße bieten.

Wir helfen Ihnen mit unserer Erfahrung, die Maßnahme zu finden, die Ihr Wohlbefinden optimal unterstützt, im Sinne einer ganzheitlichen Behandlung mit der Sie körperlich fit werden und seelische Entspannung erfahren.

