

# Resilienztag in Thüringen



---

## 3 Nächte / 4 Tage

Anreisetag: Donnerstag

### Reiseablauf\*:

- 3x Übernachtung im gebuchten Zimmer
- Vollpension inklusive alkoholfreier Getränke am Tag
- Ärztliches oder psychologisches Fachgespräch
- Fachvortrag Resilienz im Alltag
- Entspannungstraining (in der Gruppe)
- Aktives Entspannen und Atemtraining im Gradierwerk
- 1x aktive Übung Resilienz (z.B. Yoga, Kanu, Bogenschießen, Nordic Walking)
- 1x Sauna
- 1x Floating oder medizinisches Entspannungsbad
- 1x Massage
- Kneippsche Anwendungen
- Nutzung der Klinikangebote
- Teilnahme an hausinternen Kulturangeboten

**Preis pro Person: 329,- €**

Einzelzimmer-Zuschlag: 20,- € pro Person/Aufenthalt

Ihre gebuchten Anwendungen und Zusatztherapien erhalten Sie ausführlich mit Ihrem persönlichen Therapieplan bei Anreise.

Noch Fragen oder ein Anliegen?

Sie erreichen uns unter 036640 – 40400 oder unter [info@mkh-lueckenmuehle.de](mailto:info@mkh-lueckenmuehle.de).

Wir freuen uns auf Sie!

\*Abweichungen und Änderungen sind möglich!