

Resilienztag in Thüringen



5 Nächte / 6 Tage

Anreisetag: Montag

Reiseablauf*:

- 5x Übernachtung im gebuchten Zimmer
- Vollpension inklusive alkoholfreier Getränke am Tag
- Ärztliches oder psychologisches Fachgespräch
- Fachvortrag Resilienz im Alltag
- Entspannungstraining (in der Gruppe)
- 3x Aktives Entspannen und Atemtraining im Gradierwerk
- 2x aktive Übung Resilienz (z.B. Yoga, Kanu, Bogenschießen, Nordic Walking)
- 1x Sauna
- 1x Floating
- 1x medizinisches Entspannungsbad
- 1x Massage
- Kneippsche Anwendungen
- Nutzung der Klinikangebote
- Teilnahme an hausinternen Kulturangeboten

Preis pro Person: 499,- €

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.

Wir freuen uns auf Sie!

*Abweichungen und Änderungen sind möglich!