

Ihr persönliches Energieprofil

ENERGIE-COACHING MIT I-HEALTH

Mit einem neuen Messverfahren, genannt **I-HEALTH**, wird über Hautwiderstandsmessungen an den Meridianendpunkten (an Fingern und Zehen) ermittelt, wie Ihre Energie in den Meridianen (Energieleitbahnen des Körpers nach der Traditionellen Chinesischen Medizin) verteilt ist.

Für ein aussagekräftiges, persönliches Energie-Profil werden drei Messdurchgänge durchgeführt. Dabei wird festgestellt, ob Ihre Kräfte am Beginn Ihres Wellnessurlaubes erschöpft sind oder ob einzelne Energiebahnen eine Überenergie aufweisen.

Aufgrund der Messung können Ihnen Empfehlungen hinsichtlich der Wellness-Behandlungen im Hause gegeben werden, welche für Sie zurzeit besonders förderlich sind.

Die Energiemessung wird von unseren Wellness-Trainerinnen durchgeführt und kann über die Rezeption/Wellnessrezeption gebucht werden. Nutzen Sie die Möglichkeit gleich zu Beginn Ihres Aufenthaltes.

Energiemessung	ca. 25 Minuten	€ 27,-
Energiemessung mit Ausgleich	ca. 90 Minuten	€ 90,-

Für einen optimalen Aufenthalt

IHR PERSÖNLICHER FITNESS CHECK

Sie möchten Wissenswertes über Ihren Körper erfahren? In nur 8 Min. erstellen wir Ihr ganz persönliches Profil. Mit dem prefit Bodyscan führen wir eine Ganzkörperfunktionsmessung durch. Sie erhalten eine Muskelanalyse, optimale Trainingszeit, Fitness- und Ernährungshinweise, Ihren Body-Mass-Index sowie Angaben zu chronischer und akuter Übersäuerung Ihres Bindegewebes (nicht durchführbar bei Schwangerschaft und Herzschrittmacher).

Prefit Bodyscan	ca. 25 Minuten	€ 27,-
-----------------	----------------	--------

Haben Sie ein gutes Herz?

IHR PERSÖNLICHER HERZCHECK

Muskeln brauchen Training, auch Herzmuskeln. Wie fit Ihr Herz ist, hängt von Ihrem Lebensstil ab. Je mehr der Herzmuskel trainiert wird, desto besser sind die Aussichten, dass dieses kleine Kraftwerk bis in hohe Alter gesund bleibt. Am besten sind Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Schwimmen, Joggen und Radfahren. Mittels Elektroden an Fuß- und Handgelenken werden die von Ihrem Herzen ausgesandten Impulse digitalisiert und auf einem Monitor in ein farbiges Herzportrait umgewandelt. Zwei Minuten später zeigt ein dreidimensionales Bild an, wie gut es Ihrem Herzen geht, Ihr momentaner Herz-Kreislaufzustand wird beschrieben und stellt eine mögliche Abweichung vom Normalzustand dar. Der cardioscan ermittelt zudem einen Stresswert und bestimmt Ihren Fitlevel. In der Auswertung erhalten Sie hilfreiche Hinweise für Ihren Trainingsplan.

cardioscan	ca. 25 Minuten	€ 27,-
------------	----------------	--------

Ein Fest für die Sinne

COSMO-BEHANDLUNG NACH DR. GÜMBEL

Mit Farben, Klängen, Edelsteinen & Essenzen - Lassen Sie sich wieder richtig stimmen! In einer einzigen Behandlung werden alle Sinne gleichzeitig angesprochen: **Tastsinn, Geschmacksinn, Geruchsinn, Hörsinn und Sehsinn**. Es ergibt sich eine synchrone und synergetische Wirkung auf alle Sinne. Die von Ihnen ausgesuchte Farbe, die Essenz, der Ton und der Edelstein, regt die in Ihnen mangelnde Schwingung durch Resonanz wieder an und wirkt sich auf den ganzen Menschen und das entsprechende Organsystem belebend aus. Ganzheitliche Entspannung & Harmonisierung über die Sinne

Verwöhnzeit:	ca. 25 Minuten	€ 27,-
--------------	----------------	--------

Gesund und Vital

IHR PERSÖNLICHER FITNESS-PLAN MIT GESUNDHEITS-CHECK

Mehr Informationen über Ihre aktuelle Gesundheit und Fitness erhalten Sie beim Gesundheits-Check.

Wir führen

- eine Gewichtsanalyse
- einen Fitness-Test
- eine Ganzkörper-Funktionsmessung (Prefit Bodyscan)
- ein Herzcheck (cardioscan)
- und einen Muskelfunktionstest (Kraft und Beweglichkeit) durch ca. 45 Minuten

Darüber hinaus erstellen wir mit Ihnen zusammen einen individuellen Trainingsplan für ein gesundheitsorientiertes Fitness-Training.

Dieser umfasst Empfehlungen hinsichtlich dem für Sie geeigneten

- Herz-Kreislauf-Training
- Kraft-Ausdauer-Training
- und Sie bekommen Dehnübungen zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit (Dauer ca. 45 Minuten).

In unserem Fitness-Raum, im Pool und in der Natur können Sie dann während Ihres Wellness-Urlaubs prompt beginnen, Ihre Fitness zu verbessern und Ihrer Gesundheit damit viel Gutes tun. Mit dem erstellten Trainingsplan erhalten Sie auch wertvolle Trainingstipps für zu Hause, damit Sie im Alltag wieder richtig durchstarten können. Beginnen Sie jetzt!

Fitness-Plan mit Gesundheits-Check	100 Minuten	€ 100,-
------------------------------------	-------------	---------

FITNESS-CHECK

Energie-Check

