

ENTSPANNT IN DEN SOMMER



AUFGRUND VIELER ANFRAGEN FÜR EIN EIGENES SPECIAL ZUM THEMA ENTSPANNUNG FREUEN WIR UNS, IHNEN MITTEILEN ZU KÖNNEN, DASS WIR UNS IN DER KLAUSE IN DER WOCHE VOM 13.06. BIS 18.06.2022 IHREM WUNSCH WIDMEN.



In einer beschleunigten Welt ist gezielte Entspannung eine der besten Präventionsmaßnahmen gegen eine Reihe stressbedingter Erkrankungen.

Entspannung bedeutet für jeden Menschen etwas anderes, daher passen wir uns gerne an Ihre individuellen Wünsche an und bieten Ihnen für Ihren Aufenthalt drei unterschiedliche Möglichkeiten – die Details finden Sie umseitig

Taxbergstraße 15/17/19
A-8344 Bad Gleichenberg

Tel +43 (3159) 44 915
Fax +43 (3159) 44 915-11

willkommen@die-klause.at
www.die-klause.at

ENTSPANNT IN DEN SOMMER

VARIANTE 1: „DOLCE FAR NIENTE“

... italienisch für „das süße Nichtstun“. Sie nutzen die Tage in der Klausur als Rückzugsort, um zu regenerieren, die Natur zu genießen und sich einfach treiben zu lassen.

Gerne versorgen wir Sie mit Tipps für Ausflüge in der Region (Zotter Schokoladen, Schloss Herberstein, Riegersburg, Käse- und Weinverkostungen).

5 Übernachtungen mit Halbpension
(exkl. Getränke) **€ 575,-**

5 Übernachtungen mit Vollpension
(exkl. Getränke) **€ 650,-**

Eine Zubuchung von Therapien ist möglich

VARIANTE 3: „DAS VOLLE PROGRAMM / ALLES IST MÖGLICH“

Sie definieren Ihre Ziele und wählen aus dem Leistungsangebot der Klausur – wir erstellen daraufhin Ihr individuelles Programm.

Preis auf Anfrage

IST NACH DER PANDEMIE WIRKLICH WIEDER ALLES IN ORDNUNG? FÜR MANCHE MENSCHEN LEIDER NICHT.

Bis zu einem Drittel aller COVID-19-Patient*innen kämpfen lt. Studien mit Post- und/oder Long-COVID. Zu den häufigsten Symptomen zählen Müdigkeit (Fatigue), Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit, Kurzatmigkeit durch eine Verschlechterung der Lungenfunktion, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Schlafstörungen, Muskelschwäche und -schmerzen. Auch von psychischen Problemen wie depressiven Symptomen und Ängstlichkeit wird häufig berichtet. Für diese Gäste haben wir spezielle Programme entwickelt. Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns gerne unverbindlich.

VARIANTE 2: „ENTSPANNUNG KANN MAN LERNEN“

Das Package für optimale Entspannung:

- _ Kurzzeit HRV-Messung: aktuelle Darstellung der Regulationsfähigkeit Ihres vegetativen Nervensystems und damit Ihrer Resilienz.
- _ 2x Impulsvorträge „Stressmanagement, Prävention und Entspannung“
- _ 3x Entspannungstechniken in der Kleingruppe
- _ täglich Funktionelle Bewegungstherapie
- _ täglich entspannende Leberwickel mit Heilkräutern aus dem Klausergarten
- _ 2x Entspannungsmassage
- _ tägliche Teilnahme an geführten Spaziergängen möglich („Shinrin Yoku“, japanisches Waldbad)

Preis inkl. Beherbergung und Verpflegung mit VP
(exkl. Getränke)

€ 1.229,-

Eine Zubuchung von Therapien ist möglich

„MUSIK ERFÜHLEN“ MIT DEM GRÖSSTEN OHR DER WELT: IHREM EIGENEN KÖRPER.

Neu in der Klausur: Körperschalltherapie. Die SWAVE Körperschall-Liege leitet die Vibrationen spezieller Musik in Form von Körperschall über eine Massageliege und Körperschallapplikatoren in den menschlichen Körper. Die Liege aktiviert Ihren Parasympathikus, induziert innerhalb von 20–30 Minuten tiefste Entspannung und bewirkt messbar echte Regeneration, ohne dass Sie aktiv irgendetwas tun müssen.

Für weitere Informationen und allfällige Fragen steht Ihnen Dr. Dorina Schraml (0664/53 32 490) jederzeit gerne zur Verfügung.