

# GUTES FÜR KÖRPER UND GEIST

## Neue Kraft schöpfen: Regenerationswoche

Regenerieren Sie Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich von uns umsorgen und verwöhnen. Nehmen Sie sich genügend Zeit für sich selbst. Als Fachklinik für internistische Rehabilitation und Prävention bieten wir Ihnen ein professionelles präventives Angebot für gesundheitsbewusste Menschen, die das Heft selbst in die Hand nehmen. Sie treffen hier auf Therapeuten, die wissen, dass der Lebensstil das A und O auf dem Weg in eine gesunde Zukunft ist.

### Leistungen

- Fünf Übernachtungen inkl. Vollpension
- Fünf Gymnastikeinheiten Ihrer Wahl
- Freiwillige Teilnahme an ärztlichen und psychologischen Vorträgen
- Eine geführte Wanderung
- Zwei Hydrojet-Massagen
- Kostenfreie Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte
- Freie Nutzung der Medizinischen Trainingstherapie (nach Einführung)

**Preis:** EUR 499,00 pro Person\*  
Termine auf Anfrage.

## Gesund essen: LOGI®-Programm

LOGI®-Ernährung ist unkompliziert, abwechslungsreich und sättigend. LOGI® ist eine Ernährungstherapie – kohlenhydratreduziert und genau richtig für die Förderung eines niedrigen Blutzucker- und Insulinwertes. Daher ist LOGI® insbesondere für Diabetiker Typ II und übergewichtige Menschen geeignet. Diese Ernährungsform ist keine Diät sondern erfordert eine dauerhafte Umstellung Ihrer Essgewohnheiten.

### Leistungen

- Fünf Übernachtungen inkl. LOGI®-Kost
- Ärztliches Beratungsgespräch
- LOGI®-Ernährungsseminar (Theorie und Praxis)
- Umfangreiches Stoffwechselprofil
- Muskel- und Herz/Kreislauf-Training
- Fünf Gymnastikeinheiten Ihrer Wahl
- Freiwillige Teilnahme an ärztlichen und psychologischen Vorträgen
- Eine geführte Wanderung
- Eine Hydrojet-Massage
- Kostenfreie Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte
- Freie Nutzung der Medizinischen Trainingstherapie (nach Einweisung)

**Preis:** EUR 700,00 pro Person\*  
Termine finden Sie auf unserer Website.

## Angebote zu Weihnachten/Silvester

Bolsternang bietet eine schöne Kulisse und einen optimalen Ausgangspunkt, um die Tage rund um Weihnachten und die Jahreswende mal anders zu verbringen. Wir laden Sie herzlich ein zu einer Mischung aus Bewegung, Entspannung und Naturschauspiel.

### Leistungen

- Sechs Übernachtungen inkl. Vollpension
- Drei Gymnastikeinheiten
- Eine Hydrojet-Massage
- Drei Besuche der Saunalandschaft
- Kostenlose Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte
- Festbuffets über die Feiertage
- Silvesterfeier

**Preis:** EUR 349,00 pro Person\*  
Termine auf Anfrage.

## Lebenspflege betreiben – Ressourcen stärken

Der Hektik und den Belastungen des Alltags entfliehen und gleichzeitig Strategien entwickeln, diesen Momenten zukünftig etwas entgegen setzen zu können ist das Ziel des Viertagesseminares. Die einmalige Kombination von Qigong und Zürcher Ressourcenmodell eröffnet neue Perspektiven. Die Übungen des Qigong, speziell des Kranich-Qigong schaffen Ruhe und Ausgeglichenheit. Durch das Empfinden subtiler Veränderungen verbessert sich deutlich die Körperwahrnehmung. Im Zürcher Ressourcenmodell wird über Bilder der Zugang zum Unbewussten gesucht und den darin vorhandenen Motiven. Auf deren Basis wird dann ein Ressourcenpool erarbeitet, der gezielt bei der Erreichung persönlicher Ziele eingesetzt werden kann. Entsprechend dem Modell der Lebenspflege mit den Säulen „Körperpflege“ und „Gedankenpflege“ wird eine breite Basis für ein zufriedenes Leben geschaffen.

Freie Nutzung Schwimmbad/Dampfgrotte.  
Gruppen von 10–12 Personen.

Montag ab 14.00 bis Donnerstag 12.00 Uhr,  
Termine finden Sie auf unserer Website.

**Preis:** EUR 223,50 pro Person\* (Übernachtung inkl. Vollpension), Kursgebühren: EUR 180,00.  
Buchbar mit oder ohne Übernachtung.





# GUTES FÜR KÖRPER UND GEIST

Unsere Angebote

## Rehaklinik Überra

Fachklinik für Innere Medizin,  
Orthopädie, verhaltensmedizinisch  
orientierte Rehabilitation (VMOR),  
Lehrklinik für Ernährungsmedizin

Überra 1, Bolsternang  
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-0  
Fax 07562 75-400

info@rehaklinik-ueberruh.de  
www.rehaklinik-ueberruh.de

## Chefarzt:

Dr. med. Thomas Bösch

## Kaufmännische Leiterin:

Miriam Milz

Informationen zu allen neun  
Kliniken der RehaZentren  
Baden-Württemberg:  
[www.rehazentren-bw.de](http://www.rehazentren-bw.de)

Überra 1, Bolsternang  
88316 Isny im Allgäu

Rehaklinik  
Überra

