

Ihre Resilienztaege an der Saaleschleife

Die Auswirkungen der Pandemie führen in vielen Familien und bei ArbeitnehmerInnen mit systemrelevanten Tätigkeiten zunehmend zur Gesundheitsbelastung. Als Kurklinik im Vorsorgebereich nach § 24 SGB V haben wir langjährige Erfahrungen in der Behandlung von Müttern, Vätern und Kindern. Überlastungen, psychische Auswirkungen und Probleme im Bewegungs- oder Ernährungsbereich behandeln unsere Ärzte und Therapeuten in einer modernen Kurklinik. Dazu stehen alle notwendigen Angebote ebenso zur Verfügung, wie auch unsere unberührte Natur, die Sie zum Entspannen und aktiven Regenerieren einlädt.



Resilienz (lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘) ist die psychische und körperliche Widerstandsfähigkeit, Krisen zu bewältigen und Sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Ihre Gesundheit benötigt nach den schweren Monaten Impulse zum Durchhalten. Die Belastungsphase ist zudem für viele Berufsgruppen noch nicht vorbei. Hier unterstützen wir Sie aktiv und haben mit unseren Ärzten und Therapeuten ein besonderes Behandlungsprogramm entwickelt, das Sie umfassend unterstützt.



In 3, 5 oder 7 Tagen machen wir Sie wieder fit !

Nach dem ärztlich / therapeutischen Aufnahmegespräch entscheiden wir gemeinsam Ihren Behandlungsschwerpunkt. Dieser kann zum Beispiel im Bereich aktive Entspannung und Atemtraining in unserem Gradierwerk liegen. Unterstützend wirken Bewegungstraining und weitere Therapien, die nach Interesse erweitert werden können. Die Resilienztaege sind geprägt durch Ruhe und inhaltliche Impulse unserer Psychologen und Therapeuten, die Ihnen wertvolle Tipps und Hintergrundwissen für zu Hause mitgeben. Die Ernährungsberatung steht ebenfalls bereit, sollten Sie Bedarf verspüren, Ihre Ernährung gesundheitsorientierter auszugestalten – das Üben wir gemeinsam in der Ernährungsküche.

Inhalationstraining im hauseigenen Gradierwerk



Unser Ziel ist es, Ihnen so viel Kraft wie möglich, mit in die nächste Phase und auf den Weg zu geben. Es handelt sich um eine stärkende Impulskur, denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Der Kompromiss gegenüber der 21-tägigen Vorsorgekur liegt im kompakten und intensiven Angebot,

das „geschützt“ auf dem landschaftlich, reizvollen Klinikgelände im Luftkurort Ziegenrück stattfindet. Alle aktuellen Hygiene- und Kontaktregeln werden mit unserem Hygienekonzept eingehalten.

Ihr Arbeitgeber kann Sie gemäß § 3 Nummer 34 EstG mit bis zu 600 € zur Gesundheitsförderung unterstützen. Dies nutzen aktuell viele Unternehmen, um ihren besonders belasteten MitarbeiterInnen eine Hilfestellung geben zu können. Wir helfen Ihnen inhaltlich und stärken Ihre Abwehrkräfte mit Rat und Tat. Nutzen Sie Ihre Resilienztag in einer gemütlichen Atmosphäre mit kompetenten Therapeuten, die Ihnen zur Seite stehen.



moderne ausgestattete
Zimmer und Klinikräume,
WLAN auf den Zimmern
und im Klinikgebäude,
Therapie-, Sport- und
Trainingsräume, Sauna,
Ernährungsküche

Resilienztag im Detail

	3 Tage	5 Tage	7 Tage
Übernachtungen im Doppelzimmer	enthalten	enthalten	enthalten
Vollpension inklusive alkoholfreien Getränken am Tag	enthalten	enthalten	enthalten
Ärztliches oder psychologisches Fachgespräch	enthalten	enthalten	enthalten
Aktives Entspannen und Atemtraining im Gradierwerk	2 Mal / Kur	3 Mal / Kur	5 Mal / Kur
Fachvortrag Resilienz im Alltag	enthalten	enthalten	enthalten
Aktive Übungen zur Resilienz (nach Behandlungsplan)	enthalten	enthalten	enthalten
Fango und Massagebehandlungen (nach Behandlungsplan)	2 Mal / Kur	3 Mal / Kur	5 Mal / Kur
Entspannungstraining (Einführung)	enthalten	enthalten	enthalten
Entspannungsübungen (nach Bedarf, Behandlungsplan)	enthalten	enthalten	enthalten
Ernährungsberatung (nach Bedarf, Behandlungsplan)	enthalten	enthalten	enthalten
Nutzung der Klinikangebote*	enthalten	enthalten	enthalten
Teilnahme an hausinternen Kulturangeboten*	enthalten	enthalten	enthalten
Kinderbetreuung (nach Bedarf)	enthalten	enthalten	enthalten
Anreise- und Abreisetage	Do - So	Di - So	Di - Di
Kosten pro Erwachsene für die Resilienztag	445 €	645 €	845 €
Begleitperson (gemäß Hygieneregeln, Kinder ab 2 Jahre)	385 €	585 €	785 €

* Die Klinikfunktionsräume stehen grundsätzlich zur Verfügung, es wird auf die bestehenden Hygieneregeln geachtet

Die Buchung erfolgt über unsere Kurberatung

oder direkt über