

PflegeUrlaub „Fit für den Alltag“

...mit tiefenentspannender Raphaels Musik®



Programm für den pflegedürftigen Gast

Angebot pro Woche

Ihre Gesundheitsangebote:

- 2 x wöchentlich Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- 2 x wöchentlich sanftes Trainingsprogramm nach Prof. Schöllhorn
- Tägl. 2 x 20 Minuten tiefenentspannende Raphaels Musik® hören mit einer neuartigen Naturschallanlage
- Wissenschaftliche Begleitung durch die Universität Mainz

Programm

1. Tag

- ab 10.00 Uhr Anreise
ab 12.00 Uhr Mittagessen
Begrüßung und Entspannungs-Check in der Senioreneinrichtung
anschließend Kaffee/Tee und Kuchen
Ankommen mit tiefenentspannender Raphaels Musik®
ab 18.00 Uhr Abendessen

2. Tag

- ab 08.00 Uhr Frühstücksbuffet
Wir beginnen den Tag mit tiefenentspannender Raphaels Musik®
Nutzen Sie die Freizeit-Angebote Ihres Gastgebers
ab 12.00 Uhr Mittagessen
ab 14.30 Uhr Kaffee/Tee und Kuchen
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
ab 18.00 Uhr Abendessen
Ausklang des Tages mit tiefenentspannender Raphaels Musik®

3. Tag

- ab 08.00 Uhr Frühstücksbuffet
Wir beginnen den Tag mit tiefenentspannender Raphaels Musik®
Nutzen Sie die Freizeit-Angebote Ihres Gastgebers

- ab 12.00 Uhr Mittagessen
 ab 14.30 Uhr Kaffee/Tee und Kuchen
Sanftes Trainingsprogramm nach Prof. Schöllhorn
 ab 18.00 Uhr Abendessen
Ausklang des Tages mit tiefenentspannender Raphaels Musik®

4. Tag

- ab 08.00 Uhr Frühstücksbuffet
Wir beginnen den Tag mit tiefenentspannender Raphaels Musik®
Nutzen Sie die Freizeit-Angebote Ihres Gastgebers
 ab 12.00 Uhr Mittagessen
 ab 14.30 Uhr Kaffee/Tee und Kuchen
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
 ab 18.00 Uhr Abendessen
Ausklang des Tages mit tiefenentspannender Raphaels Musik®

5. Tag

- ab 08.00 Uhr Frühstücksbuffet
Wir beginnen den Tag mit tiefenentspannender Raphaels Musik®
Nutzen Sie die Freizeit-Angebote Ihres Gastgebers
 ab 12.00 Uhr Mittagessen
 ab 14.30 Uhr Kaffee/Tee und Kuchen
Sanftes Trainingsprogramm nach Prof. Schöllhorn
 ab 18.00 Uhr Abendessen
Ausklang des Tages mit tiefenentspannender Raphaels Musik®

6. Tag

- ab 08.00 Uhr Frühstücksbuffet
Wir beginnen den Tag mit tiefenentspannender Raphaels Musik®
Nutzen Sie die Freizeit-Angebote Ihres Gastgebers
 ab 12.00 Uhr Mittagessen
 ab 14.30 Uhr Kaffee/Tee und Kuchen
Entspannungs-Check zum Urlaubsende in der Senioreneinrichtung
 ab 18.00 Uhr Abendessen
Ausklang des Tages mit tiefenentspannender Raphaels Musik®

7. Tag

- ab 08.00 Uhr Frühstücksbuffet
Abschied mit tiefenentspannender Raphaels Musik®
 Abreise bis 12.00 Uhr

Erholt mit neuer Kraft sind Sie wieder fit für den Alltag.

Hinweis: Die Zeiten für die Achtsamkeitsangebote und das Musikangebot werden von den Senioreneinrichtungen individuell festgelegt. Nutzen Sie Zuhause das nachhaltige sanfte Trainingsprogramm nach Prof. Dr. Schöllhorn für Ihre Gesundheit. Sie erhalten hierzu am Ende des Urlaubs kostenlos eine DVD.