

# 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 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.