PflegeUrlaub „Fit für den Alltag“

...mit tiefenentspannender Raphaels Musik®

Programm für den pflegenden Gast

Angebot pro Woche

Ihre Gesundheitsangebote:

- **2 x wöchentlich Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**
- **2 x wöchentlich sanfte Bewegungsübungen nach Prof. Schöllhorn**
- **Tägl. 2 x 20 Minuten tiefenentspannende Raphaels Musik® 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
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®
ab 12.00 Uhr Mittagessen
Nutzen Sie die Angebote des Ortes, tanken Sie frische Luft bei einem Spaziergang im Kurort
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®
ab 12.00 Uhr Mittagessen
Nutzen Sie die Wellnessangebote Ihres Gastgebers oder planen Sie einen Ausflug in die nähere Umgebung
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®
ab 12.00 Uhr Mittagessen
Nutzen Sie die Wellnessangebote Ihres Gastgebers
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®
ab 12.00 Uhr Mittagessen
Tanken Sie frische Luft bei einem Spaziergang
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®
ab 12.00 Uhr Mittagessen
Planen Sie einen Ausflug in die nähere Umgebung
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 10.00 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.