

Kompetenz. Und Gottvertrauen.



Durchatmen, wenn die Luft raus ist.  
Individuelle Gesundheitswochen.



## Individuelle Gesundheitswochen. Effektive Präventionsangebote.

„Hauptsache gesund!“ Wir hören es oft und manchmal benutzen wir diese Worte vielleicht selbst. Aber leben wir auch dementsprechend? Jeder kann die eigene seelische und körperliche Gesundheit stark beeinflussen. Mit unseren individuellen Präventionsangeboten möchten wir Sie bei einem wichtigen Thema in Ihrem Leben unterstützen: Ihrer Gesundheit.



Sie haben die Wahl zwischen einer Vielzahl von Angeboten, die Sie selbst zusammenstellen können:

Von psychologischer Diagnostik und Einzelgesprächen bis hin zu Bewegungs- und Entspannungsangeboten – so können Sie Ihre Gesundheitswoche ganz auf Ihre Bedürfnisse abstimmen. Die detaillierten Leistungen sind auf dem Anmeldebogen aufgelistet.

## Die Gründe für eine individuelle Gesundheitswoche können vielfältig sein.

Sie möchten entspannen und sich verwöhnen lassen.

---

Sie suchen Seelsorge und Beratung in aktuellen Lebensfragen  
oder zur Bewältigung einer Krise.

---

Sie benötigen Ruhe und professionelle Hilfe, weil Sie körperlich-  
seelische Warnzeichen an sich beobachten.

---

Sie brauchen Coaching für Ihr persönliches Stressmanagement,  
um dem Ausbrennen vorzubeugen.

---

Sie wollen Ihre Belastungsfähigkeit wieder aufbauen.

---

Sie möchten Ihre Beziehung als Paar oder als Familie stärken.

Mit unserer langjährigen Erfahrung und Kompetenz können  
wir auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen.



# Damit Sie finden, was Sie suchen.

## Innere Ruhe.

Sie werden in unserem Haus eine offene und wohltuende Atmosphäre spüren, in der Sie ganz Sie selbst sein können und die „Seele baumeln lassen“ dürfen. Christliche Themen und Elemente bekommen soviel Raum, wie Sie es wünschen. Mit täglichen Andachten und mehrmals wöchentlich stattfindenden geistlichen Abendangeboten laden wir Sie zur Beschäftigung mit persönlichen Glaubensfragen ein.

Für Menschen, die einen besseren Umgang mit Stress erlernen möchten, bieten wir spezielle Kurse zur Stressbewältigung und -prävention an, die von den gesetzlichen Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen bezuschusst werden. Gerne senden wir Ihnen unseren gesonderten Prospekt mit dem Kursprogramm zu.

In unserem ruhigen und komfortablen Präventionshaus in Altensteig stehen gemütliche und liebevoll eingerichtete Doppelzimmer, die bei Bedarf auch als Einzelzimmer genutzt werden können, für Sie bereit. Zahlreiche Aufenthaltsräume sowie alle Einrichtungen der angrenzenden de'ignis-Fachklinik, insbesondere der großzügige Wellnessbereich mit Sauna, Sanarium (Kombination aus Sauna und Dampfbad), Whirlpool, Infrarotkabine und Sonnenwiese, laden zum Entspannen und Verweilen ein.

Für Fragen und Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



### **Rahmenprogramm**

- Kostenlose Benutzung des Wellnessbereiches (einige Geräte gegen Gebühr)
- Kreatives Gestalten in Eigeninitiative
- Bewegungsprogramm mit Frühgymnastik
- Teilnahme an unseren geistlichen Morgenimpulsen
- Teilnahme an Abendandachten
- Gesundheitsvortrag

# Unser Angebot für Sie. Auf einen Blick.

Preise: Stand 01.05.2009.

	Anzahl
Übernachtung mit Vollpension inkl. Rahmenprogramm	
im Einzelzimmer	€ 84,- _____
im Doppelzimmer	€ 65,- _____
.....	
Gespräch mit einem Psychologen oder Arzt ca. 50 min	€ 69,- _____
.....	
Psychologische Diagnostik, 3 Tests	€ 49,- _____
.....	
Stresstest zur Selbstausswertung	€ 10,- _____
.....	
medizinische Grunduntersuchung, klinische Untersuchung, EKG, Blutuntersuchung, inkl. Blutzucker und Cholesterin	€ 69,- _____
.....	
Anleitung zur kreativen Gestaltung, Einzelanleitung ca. 30 min	€ 24,- _____
.....	
Körperwahrnehmung, Einzelanleitung ca. 60 min	€ 48,- _____
.....	
Einführung in das Muskelentspannungstraining, Gruppe ca. 40 min	€ 13,- _____
.....	
Atemschulung, Einzelanleitung ca. 30 min	€ 24,- _____
.....	
Massage	
ca. 30 min	€ 24,- _____
ca. 15 min	€ 13,- _____
Aromamassage ca. 30 min	€ 27,- _____
.....	
Krankengymnastik ca. 30 min	€ 29,- _____
.....	
Manuelle Therapie ca. 30 min	€ 29,- _____
.....	
Lymphdrainage	
ca. 60 min	€ 58,- _____
ca. 20 min	€ 22,- _____
.....	
Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik, Gruppe ca. 40 min	€ 13,- _____
.....	
Nordic Walking oder Jogging, Einzelanleitung ca. 30 min	€ 24,- _____
.....	
Sonderkost pro Tag	€ 15,- _____

Kompetenz. Und Gottvertrauen.



photocase; thila

Hiermit melde ich mich verbindlich zur individuellen Gesundheitswoche wie ausgewählt an.

Terminwunsch

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße/Hausnr.

PLZ/Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Datum,  
Unterschrift

**de'ignis-Fachklinik gGmbH, Abteilung Prävention**

Markgrafenweg 17 · 72213 Altensteig  
info@deignis.de · www.deignis.de

Telefon +49 (0) 74 53-94 94-0  
Telefax +49 (0) 74 53-94 94 396

**Rücktrittsbestimmungen:** Geht die Mitteilung über einen Rücktritt später als zwei Wochen vor dem angemeldeten Termin bei uns ein, müssen wir eine Stornogebühr in Höhe von 80% der von Ihnen gewählten Leistungen berechnen.

Wir freuen uns darauf,  
Sie bei uns zu begrüßen.



Konzeption und Gestaltung: jousenkatitzek.de

istockphoto: ilker yuksel

de'ignis-Fachklinik gGmbH  
Abteilung Prävention  
Markgrafenweg 17 · 72213 Altensteig  
Telefon +49 (0) 74 53-94 94-0  
Telefax +49 (0) 74 53-94 94 396  
info@deignis.de · www.deignis.de