

Gesundheitswochen im Herbst 2006



G'sund und Vital in Mallnitz - Nationalpark Hohe Tauern

Termine: 16. bis 23.9. 2006 und 30.9. bis 7.10.2006

Bewegung und leichtes Aufbautraining, in unserer herrlichen Landschaft, wo das Klima optimale Erholungs- und Gesundheitseffekte bringt!

Anti-Aging Effekt durch Zellerneuerung, Durchblutungs- steigernd durch vermehrte Produktion der roten Blutkörperchen, Entzündungshemmende Wirkung, (siehe AMAS-Studie) und dies alles in einer Woche wo der Spaß auch nicht zu kurz kommt!

Im Wellness Hotel in Mallnitz ab 429.- EURO (im Hotel 3 Sterne mit Halbpension) für eine Woche.

a) Programm

- Samstag- *Ankommen und Kennen lernen*
 - Abends: Programmüberblick, Begrüßungsgetränk
- Sonntag- *Akklimatisieren, Gymnastik, Massieren*
 - Morgens: leichte Wanderung zum Margaretenpavillon
 - Tagsüber: Wassergymnastik im Tauernbad Mallnitz
 - Nachmittag: Bürstenmassage mit selbst-hergestellten Johanniskrautöl oder klassischer Massage
- Montag- *Bewegen an der frischen Luft, Natur erleben- erforschen*
 - Morgens: Einführung ins Nordic Walking
 - Tagsüber: Besuch ins BIOS Nationalpark Zentrum
 - Nachmittag: Wanderung zum Stappitzersee
- Dienstag- *Nordic Walking und Massieren*
 - Morgens – Nordic Walking:
 - „Medium“ auf der Halbmarathonstrecke (21 km) oder
 - „Light“ (7 – 12 km)
 - Nachmittag: Massagen:
 - Fußreflexzonenmassage oder klassisch Massage
- Mittwoch: *Wandern, kulinarisch genießen, Gymnastik*
 - Morgens: Wandern – Schwussnerhütte mit köstlicher Almjause
 - Tagsüber: Schwimmen mit Gymnastik im Tauernbad
- Donnerstag: *Bewegen- Kneippen, Wandern*
 - Morgens: Kneippwandern ins Tauerntal (Erde, Holz, Wasser,...)
 - Nachmittag: Bergtour und Übernachtung am A.v. Schmidhaus (2.281m) Dösental - Meditation am Wasser („Lacknböden“)
 - Alternative zur Bergtour –
Wanderung mit Übernachtung beim Himmelbauer (1.300)

- Freitag: *Runterkommen und Sich- Treiben-lassen*
 - Rückkehr nach Mallnitz
 - Nachmittag: Entspannen bei Massagen
 - Abends: Fackelwanderung
- Samstag: *Heimkommen*
 - Abreise mit kleinem Präsent aus der Gegend

b) Medizinische Indikationen

Nordic-Walking:

Beim NW werden etwa 85% aller Muskeln trainiert! Durch den richtigen Einsatz der NW-Stöcke wird insbesondere auch der Oberkörper trainiert.

- **Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke:** Muskeln werden gekräftigt, höhere Belastbarkeit der Sehnen und Bänder, bessere Mineralstoffversorgung der Knochen, die Gelenke werden entlastet.
- **Herz – Kreislaufsystem** wird angeregt; z.B. Senkung des Blutdrucks, Durchblutungssteigerung des Gehirns, verbesserte Elastizität der Blutgefäße
- **Anstieg der Vitalkapazität der Lunge,** Anstieg der maximalen Sauerstoffaufnahme durch tiefere Atmung
- **Stoffwechsel- Immunsystem:** Anstieg des „guten“ HDL –Cholesterins Stärkung des Immunsystems, Förderung der Darmtätigkeit
- **Nerven- Hormonsystem:** Vegetative Regulation (Stress, Schlaflosigkeit)
Verbesserte Koordination

Wasser, das Elixier unseres Lebens:

Unser weißes „Gold“ ist nicht nur für unseren täglichen Gebrauch da, es wird auch zu Regenerations- und Heilzwecken verwendet. Um nur einige zu nennen:

Kneippkur bei Durchblutungsstörungen

Trinkkuren bei Erkrankungen des Verdauungstraktes

Wickel bei Entzündungen

Das Wasser auf unsere Höhe fließt über tausende Steine, dadurch erfährt es außer der Reinigung auch eine Anreicherung an Mineralstoffen und Spurenelemente

Wassergymnastik: Durch den Auftrieb des Wassers und den Hydrostatischen Druck ist es möglich bestimmte Bewegungen leichter zu machen. **Bei:** Muskelschmerzen, Trainingsmangel, Bewegungseinschränkung

Bürstenmassage:

Durch den Einsatz der Bürste werden eingelagerte Schlacken und Salze schneller abtransportiert, d.h.: Zellulite wird verringert und die Durchblutung im Gewebe wird sehr stark angeregt

Fußreflexzonenmassage:

Ist eine Therapie die reflektorisch auf innere Organe, Nerven und Muskeln wirkt. Eingesetzt wird sie unterstützend bei Allergien, Kopfschmerzen (Migräne) Verdauungsprobleme.