

DIE OBERWAID-KUR.

7, 14 oder 21 Tage: «stressgesünder leben» Beugen Sie Stresserkrankungen und «Burnout» vor.

Die Oberwaid-Kur ist massgeschneidert, Ihnen ein besseres Stressmanagement und den Erhalt von Leistungsfähigkeit und Lebensfreude zu ermöglichen. Auf Basis einer wissenschaftlich fundierten Erfassung der persönlichen Stressbelastung und -verarbeitung wird die Behandlung **individuell** an Ihre Bedürfnisse angepasst. Unser Team aus erfahrenen Beratern und Fachleuten unterstützt Sie und darüber hinaus, ungünstige Stressfolgen, wie zum Beispiel Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Rückzug ins Internet, Bewegungsmangel oder Überbelastung durch Sport, rechtzeitig wieder auszubalancieren. Die Oberwaid-Kur «stressgesünder leben» bietet Ihnen die Möglichkeit, zusätzlich die Schwerpunkte zu wählen: «entspannt und beweglich», «leichter leben», «erholsamer schlafen», oder «bewusster off-line».

DIE OBERWAID-KUR. «STRESSGESÜNDER LEBEN» CHF 950.-

Ganzheitliche Analyse Ihrer Stressbelastung:

- Wie körperlich leistungsfähig sind Sie?
 - Lactat-Stufenmessung mit Trainingsempfehlung
- Einschätzung der individuellen vegetativen Stressregulation
 - HRV-Analyse
- Risiko-Analyse Herz-Kreislauf
 - Mini-Check: Knöchel-Arm-Index, RR, EKG, BMI, Basislabor
 - zusätzlich wählbar: Belastungs-EKG
- Analyse von Stresserleben
 - Wissenschaftlich fundierte Erfassung der individuellen Stressbelastung und Stressverarbeitung

Ganzheitliche Stressverarbeitung:

- Einzelcoaching
 - Gemeinsame Standortbestimmung und Bewertung der Untersuchungsergebnisse
 - Analyse der individuellen Stressoren und Stressrisiken sowie der Ressourcen
 - Identifikation von Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz
- Kennenlernen von anerkannten aktiven und passiven Stressbewältigungsverfahren
 - Autogenes Training, PMR und andere Entspannungsverfahren (Qi-Gong, Yoga)
 - Massage, die initiale Entspannung
- Bewegung im Oberwaid Gym, wohltuende Aktivierung

Zusätzliche Leistungen – je nach gewähltem Schwerpunkt

- | | |
|---|--|
| ■ «entspannt & beweglich» CHF 300.- <ul style="list-style-type: none">· MTT nach individuellem Bewegungsplan· 2x Personaltraining à 25min.· 2x Biofeedback-gestütztes Entspannungstraining· zusätzlich wählbar: Haltungsanalyse (DIERS) | ■ «erholsamer schlafen» CHF 300.- <ul style="list-style-type: none">· Schlafdiagnostik zur Analyse des individuellen Schlafprofils· Spezifisches Coaching zur Verbesserung des Schlafverhaltens· 1x Aromatherapie à 15min |
| ■ «leichter leben» CHF 300.- <ul style="list-style-type: none">· Spezifischer Check-up mit Analyse der Körpergewebezusammensetzung (BIA)· Coaching durch eine Ernährungsberaterin· Individueller Ernährungs- und Bewegungsplan· zusätzlich wählbar: Kochkurs | ■ «bewusst off-line» CHF 300.- <ul style="list-style-type: none">· Spezifische Verhaltensanalyse und Coaching· Erlernen alternativer Copingstrategien· Wiederbeleben von Ressourcen (Kunst- oder Körperindividualtherapie) |

DIE OBERWAID-KUR.

7, 14 oder 21 Tage: «stressgesünder leben»

Preise Oberwaid Kur. (medizinische Leistungen, ohne Übernachtung, CHF pro Woche):

Oberwaid-Kur. - 1. Woche	950 pro Person
jede weitere Woche	550 pro Person
Zusätzliche Leistung - je Schwerpunkt	300 pro Person

Preise Übernachtungen (mind. 7 Übernachtungen, CHF pro Logiernacht)

Übernachtung im Superior Einzelzimmer (inkl. Halbpension)	235
+ Aufpreis für Vollpension (zusätzlich Mittag- oder Abendessen)	30
+ Aufpreis Deluxe Zimmer 36m ²	30
++ Aufpreis Junior Suite 53m ²	85
+++ Aufpreis Suite 78m ²	50
++++ Aufpreis Oberwaid Suite	650
Reduktion ohne Mittag- oder Abendessen	-30

Preise Begleitpersonen pro Nacht

Begleitperson im selben Zimmer:

mit Frühstücksbuffet	20
mit Halbpension (Frühstück, Mittag- oder Abendessen)	65
mit Vollpension (Frühstück, Mittag- und Abendessen)	105

Begleitperson im separaten Zimmer:

mit Frühstücksbuffet	190
mit Halbpension (Frühstück, Mittag- oder Abendessen)	235
mit Vollpension (Frühstück, Mittag- und Abendessen)	275

Preise inkl. MwSt., exkl. City Tax von CHF 4.00 pro Tag und Person. Besondere Anwendungen im Tau Spa können Sie zusätzlich buchen und bereits vor Ihrer Anreise reservieren.

Beratung

Nach unserer Erfahrung ist ein **persönliches Vorgespräch** sehr empfehlenswert, um Ihre individuellen Bedürfnisse erfassen und im Angebot berücksichtigen zu können. Anmeldung und telefonische Auskunft unter **T +41 (0)71 282 0714**.

Kostenübernahme

In der Schweiz werden Auslagen für präventive Behandlungen im Rahmen der Zusatzversicherung teilweise von der Krankenkasse übernommen. Sie erhalten eine Bestätigung der medizinischen Leistungen zu Ihrem Gesundheitsdossier.