

Ganzjährig 2015

Zeit
für
mich!

„STRESS LASS NACH“

Fit für den Alltag!

Das Urlaubspaket für Sie, wenn Sie:

- das Gefühl haben, dass Ihre „Akkus“ leer sind und Sie nicht genau wissen, was Sie dagegen tun sollen
- neue Kraft für Körper und Seele tanken und mit nach Hause nehmen möchten
- sich entschlossen haben, aktiv zu werden und Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress steigern möchten
- neue Impulse zu gesunder Stressbewältigung im Alltag bekommen möchten

OBERSTDORF
ALLGÄU

DAS **OBERSTE** IM ALLGÄU

DAS PROGRAMM BIETET IHNEN:

- konkrete Maßnahmen, um dem **Stress im Alltag** mit mehr innerer Stärke und Gelassenheit entgegen zu treten
- Rat und Tat durch unsere **ausgewiesene Spezialisten**, die Sie während der Einheiten aktiv unterstützen
- einen erholsamen Aufenthalt in der wunderschönen Naturlandschaft Oberstdorfs – frische Bergluft, tolle Ausblicke, Allgäuer Lebensgefühl



WAS BEINHALTET IHRE WOCHEN IN OBERSTDORF?

Das Arrangement verbindet Coaching zur Stressbewältigung mit sportlichen Aktivitäten und Entspannungsübungen.

- **Teilnahme an 3 Coaching Einheiten zur Stress-Bewältigung**
Dauer je 1,5 h.
Hier erhalten Sie Hilfestellung und Methoden, um Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress zu steigern
- **2x1h Entspannungstraining unter Anleitung, um den Kopf frei zu bekommen**
z.B. Progressive Muskelentspannung, Atemgymnastik, Tai Chi, QiGong
- **1x Geführte Halbtages-Wanderung** in der Gruppe
- **1x Eintritt in die Oberstdorf Therme** (4 Std.)
- **1x Massage** (25 min.) in der Oberstdorf Therme
- **1x Aqua Jogging** in der Oberstdorf Therme (Gruppe)

Zentraler Treffpunkt für die Aktivitäten ist das Oberstdorf Haus im Herzen Oberstdorfs.



UNSERE GESUNDHEITSKOMPETENZ

Ulrike Baldauf

Burn-Out Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Leib-Psychotherapie nach Schellenbaum

Myriam Gentz

staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Antje Taubert

Physiotherapeutin & Team in der Oberstdorf Therme



ARRANGEMENT

BUCHEN

REISEZEITEN

Das Angebot ist ganzjährig (außer Hochsaisonzeiten) nach Verfügbarkeit buchbar.

PREISE

Das „Stress lass nach“- Gesundheitspaket inklusive aller umseitig aufgeführten Leistungen erhalten Sie für **349,- € pro Person** zuzüglich der Übernachtungskosten bei Ihrem teilnehmenden Wunschgeber.

Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne ein Angebot für Ihren Wunschtermin zu. Gerne sind wir Ihnen auch bei der Unterkunftssuche behilflich.

INFORMATIONEN & BUCHUNG

TOURISMUS OBERSTDORF

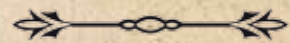
Frau Carina Huch
Prinzregenten-Platz 1
87561 Oberstdorf
Tel. 0049 (0) 8322 / 700 - 216
Fax: 0049 (0) 8322 / 700 - 236
huch@oberstdorf.de
www.oberstdorf.de/stress-lass-nach

Ganzjährig 2015



Wieder voll im Leben

„DIE ZWEITE CHANCE“



Zurück zum Sport!

Das Wiedereinsteiger-Paket in den Sport

- Sie hatten eine Verletzung oder Operation?
- Sie haben Probleme mit Gelenken oder der Wirbelsäule?
- Sie haben schon längere Zeit Ihren Lieblingssport nicht mehr ausgeführt?
- Sie sind sich nicht sicher ob Sie Ihre Sportart noch ausüben dürfen?



DAS OBERSTE IM ALLGÄU

WIEDER EINSTEIGEN - MIT PROFESSIONELLER UNTERSTÜTZUNG

Wir bieten Ihnen nach Abklärung der medizinischen Möglichkeiten mit einem Facharzt und mit individueller Betreuung durch qualifizierte Sportlehrer in Privatkursen den Wiedereinstieg in die Sportarten:

- Skifahren
- Snowboarden
- Langlauf
- Bergsteigen
- Wandern

IHRE WOCHE IN OBERSTDORF

Individuelle Anreise bei Ihrem Wunschgastgeber. Programmbeginn ist Montag.

Montag

Facharzttermin

bei Dr. Peter Kruijer, Facharzt für Orthopädie, Physikalische und Rehabilitative Medizin, Sportmedizin. Sie klären gemeinsam die medizinischen Möglichkeiten für Ihren Wiedereinstieg in den Sport ab.

Dienstag und Mittwoch:

Vormittags individuelles Sporttraining

mit Privatlehrer. Nachmittag zur freien Verfügung oder optional Physiotherapie (30 min.)

Donnerstag

Vormittags individuelles Sporttraining

mit Privatlehrer. Nachmittag zur freien Verfügung

Freitag

Der Tag steht Ihnen zur freien Verfügung.

Entspannen Sie sich beispielsweise in der Oberstdorf Therme und genießen Sie Ihre wohltuende Massage. Auf Wunsch ist ein Abschlussgespräch mit Dr. Kruijer möglich (nicht im Paket inkludiert).

Samstag

Abreise bzw. individuelle Verlängerung

PREISE

SKIFAHREN/LANGLAUF/SNOWBOARD:

Paket Sport	399,- €
1x	Facharzttermin
3x	individuelles Sporttraining mit Privatlehrer inkl. Leihhausrüstung (2h)
1x 4h	Eintritt in die Oberstdorf Therme
1x	Gutschein für eine Massage (25 min.) in der Oberstdorf Therme

Paket Health	449,- €
---------------------	----------------

1x	Facharzttermin
3x	individuelles Sporttraining mit Privatlehrer inkl. Leihhausrüstung (2h)
2x	Physiotherapie (30 min.)
1x 4h	Eintritt in die Oberstdorf Therme
1x	Gutschein für eine Massage (25 min.) in der Oberstdorf Therme

WANDERN/BERGSTEIGEN:

Paket Sport	289,- €
1x	Facharzttermin
3x	individuelle, geführte Halbtageswanderung mit Wanderführer
1x 4h	Eintritt in die Oberstdorf Therme
1x	Gutschein für eine Massage (25 min.) in der Oberstdorf Therme

Paket Health	349,- €
---------------------	----------------

1x	Facharzttermin
3x	individuelle, geführte Halbtageswanderung mit Wanderführer
2x	Physiotherapie (30 min.)
1x 4h	Eintritt in die Oberstdorf Therme
1x	Gutschein für eine Massage (25 min.) in der Oberstdorf Therme

Nicht inkludiert in den Paketen sind Liftpass, Unterkunft und Verpflegung.



UNSERE GESUNDHEITS- UND SPORT KOMPETENZ

Peter Kruijer, Facharzt für Orthopädie, Physikalische und Rehabilitative Medizin, Sportmedizin

Stefan Tenzer u. Harald Höpfinger, Praxis für ganzheitliche Therapien

Erste Skischule Oberstdorf, Neue Skischule Oberstdorf
Wintersportschule Oberstdorf, Out of Bounds Oberstdorf



ARRANGEMENT BUCHEN

REISEZEITEN

Das Angebot ist je nach Sportart ganzjährig buchbar (außer Höchstsaisonzeiten). Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne ein Angebot für Ihren Wunschtermin und Sportart zu. Gerne sind wir Ihnen auch bei der Unterkunftssuche behilflich.

INFORMATIONEN & BUCHUNG

TOURISMUS OBERSTDORF

Frau Carina Huch
Prinzregenten-Platz 1
87561 Oberstdorf
Tel. 0049 (0) 8322 / 700 - 216
Fax: 0049 (0) 8322 / 700 - 236
huch@oberstdorf.de
www.oberstdorf.de/zweite-chance