



Das Gesundheitszentrum St. Georg bietet bis zu 180 Gästen einen Aufenthalt in einem außergewöhnlichen Ambiente. Es verfügt über 2 Speiseräume, eine Cafeteria, großzügiges Foyer mit einer Loge (Spessart-Ecke) und Tanzfläche. Auf der Sonnenterrasse unmittelbar vor der Cafeteria können Sie herrlich entspannen. Für ihr leibliches Wohl sorgen der Küchenchef und der Diätassistent, die Sie mit immer frisch angerichteten Speisen und individuellen Diäten verwöhnen. Für Ihren Aufenthalt haben wir ein Umfeld geschaffen, in dem Sie sich rundum aufgehoben fühlen können. Um das St. Georg persönlich kennen zu lernen, bieten wir eine spezielle Kur rund um das Thema

Wege aus der Erschöpfungsfalle

unter der Leitung von Herrn Dr. Hans-Joachim Grämer, Facharzt für Allgemeinmedizin, Badearzt, Schmerztherapie, mit folgenden Inhalten an:

1. **Eingangsuntersuchung**
 - Ganzkörperuntersuchung (auch themenbezogen)
 - Größe, Gewicht, Puls, Blutdruck
 - Labor, Urin, Krebsvorsorge
 - EKG
2. **Ärztliche Aufklärung** und Ernährungsinformationen in Verbindung mit der Lehrküche
3. **Stressmanagement:** positive und negative Auswirkungen von Stress
4. **Ressourcenmanagement:** vom Umgang mit den körperlichen Ressourcen
5. **Stichwort Entspannung** (wöchentlich)
 - Massage
 - Wärme (Moor)
 - Rotlicht
 - Entspannungsübungen, z.B. PMR, Yoga, Qi Gong
6. **Stichwort: Bewegung** (wöchentlich)
 - Wassergymnastik
 - Nordic Walking

Allgemeine Features:

Der Aufenthalt ist auf 2 Wochen ausgelegt.

Sie wohnen im Gesundheitszentrum St. Georg. Unsere Zimmer sind mit TV und Selbstwähltelefon sowie hausinterner Notrufanlage ausgestattet. Ebenso sind Haartrockner und Radiowecker vorhanden. Bademäntel können gegen eine Gebühr geliehen werden.

Für Fragen zu Ihrem Aufenthalt oder Ihrer Buchung stehen wir Ihnen unter der
Rufnummer 06056-732701 zur Verfügung
Gesundheitszentrum St. Georg, Frowin-von-Hutten-Str. 18,63628 Bad Soden-Salmünster