

Bitte beachten Sie die jeweils **geltenden, Covid-19 betreffenden Hygienevorschriften** unserer Fachklinik - einsehbar auf unserer Homepage unter *Aktuelles*.

## Anmeldung an:

Fachklinik St. Marien Wertach GmbH  
Am Berg 11  
87497 Wertach

Tel.: 08365 / 700-0

Fax: 08365 / 700-333

E-Mail: [info@haus-st-marien.de](mailto:info@haus-st-marien.de)

Website: [www.haus-st-marien.de](http://www.haus-st-marien.de)

## Kursleiterin:

### Marion Zobel

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Berg-Wanderführerin  
Nordic-Walking-Instructor



Kongregation der  
St. Franziskusschwestern  
Vierzehnheiligen



ID-Nr. C.F.1.1-07  
Stand 11/22



# Gesundheitswoche

## Zeit für Bewegung

auf ganzheitlicher Ebene



## Zeit für Bewegung auf ganzheitlicher Ebene

Unsere Einrichtung ist eine Vorsorgeklinik für Frauen in Familienverantwortung. Die Fachklinik liegt in ruhiger Lage auf einer Anhöhe mit herrlichem Panoramablick zwischen Oberstdorf und Füssen. Die Natur lädt zu jeder Jahreszeit zu verschiedensten Aktivitäten ein.

Wir sind ein christliches Haus, in Trägerschaft der Franziskus-schwestern.

### Unser inkludiertes Angebot für Sie:

- 7 Übernachtungen mit Vollpension
- Einzelzimmer mit Bad, Balkon, Telefon
- Ein themenbezogenes Programm von insgesamt 10 - 12 Stunden, aufgeteilt in eine Kennenlernrunde, Wanderungen und Nordic Walking Einheiten (siehe rechts)
- 2 Kneippgüsse
- 1x Benutzung des Hydrojets (Wasser-Massagegerät)
- Freizeitaktivitäten (verschiedene Angebote im Haus)

### im Haus

- Großzügiges Bewegungsbad
- Fitnessraum und Gymnastikraum
- Bibliothek und Kreativräume
- Aufenthaltsräume, teilweise mit Fernseher
- Waschmaschine\*, Trockner \*
- Teeküchen mit Wasserkocher und Kühlschrank
- Fahrradverleih\*
- WLAN-Zugang in der Cafeteria
- Sauna\*, Infrarotkabine\*, Hydrojet\* (1x inkl.)

\* kostenpflichtig

**Termin:** 09.08. – 16.08.2023

**Kosten:** 630,-- € (inkl. Kurtaxe)

Der Betrag ist vor Beginn der Gesundheitswoche einzuzahlen

## Auf was Sie sich freuen können!

Erleben Sie eine Woche in unserer Fachklinik und entdecken Sie unter fachlicher Anleitung Spaß an Bewegung auf ganzheitlicher Ebene.

Um auf die Botschaften unseres Körpers, unserer Gedanken und unserer Gefühle zu hören, bleibt in unserer schnelllebigen Gesellschaft mit belastendem Druck und Stress, oft wenig Raum.

Diese Gesundheitswoche bietet Ihnen Zeit, um Raum zu schaffen sowie die Möglichkeit mit sich selbst und anderen Menschen in Kontakt zu kommen.

### Bewege Dich!

Wir alle kennen die Aussage ‚*wer rastet der rostet*‘

Diese Weisheit beschränkt sich jedoch nicht nur auf unseren Körper, sondern auch auf unsere Gedanken und Empfindungen.

Bewegung auf diesen Ebenen ermöglicht körperliche Gesundheit sowie die Gelegenheit für neue Erfahrungen für Geist und Seele!

### Spüre Dich!

Ein erster Schritt ist, Kontakt mit sich selbst aufzunehmen und seine wahren Empfindungen und Bedürfnisse kennenzulernen.

Hierfür kann Begleitung, Inspiration und ein passender Rahmen unterstützen - wir bieten Ihnen die Gelegenheit dafür!

### Lebe Dich!

Vielleicht wird bewusst, wie häufig Erfahrungen, Verhaltensmuster und Vorstellungen „anderer“ unser Leben beeinflussen. *Lebe Dich!* meint, sein Leben nach eigenen Vorstellungen und Vorlieben zu gestalten.

Wir streifen durch Wiesen, Wälder und Auen, lauschen unseren Sinnen und lassen uns von der Natur inspirieren. Machen wir uns also auf den Weg!

Gruppengröße: 5 – 10 Teilnehmerinnen

**Bewege Dich! Spüre Dich! Lebe Dich!**