

URSULA BUSCHHORN,
Schauspielerin, unterstützt die
qualitätsgesicherten Gesund-
heitsangebote im Rahmen von
WellVital-Präventiv.

Bayerns OASEN für Körper, Geist & Seele

FIT UND GESUND Die professionellen WellVital-
Präventiv-Angebote in Bayerns Heilbädern &
Kurorten setzen neue Maßstäbe.

Berufliche Belastungen, die Hektik des Alltags und Ernährungssünden führen häufig zu einem Verlust von Vitalität und Motivation – bis hin zu den klassischen Burn-out-Symptomen. Höchste Zeit für aktives Stress-Management, um die eigene Balance wieder dauerhaft ins Lot zu bringen.

Das Thema „Prävention“ bekommt in unserer heutigen Leistungsgesellschaft eine immer tragendere Rolle, denn eine stabile Gesundheit bedeutet auch Lebensqualität – für Jung und Alt. Der beste Weg, um nachhaltig die Gesundheit zu stärken, ist ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Bewegung, Entspannung und Ernährung.

Kompetente Partner auf diesem Weg sind die bayerischen WellVital-Präventiv-Programme. Unter dem Dach des bayerischen Heilbäder-Verbandes bieten mehr als 60 Heilbäder und Kurorte sowie Thermen und Kliniken die idealen Voraussetzungen für ganzheitliches Wohlbefinden. Nach dem Motto „Raus aus dem hektischen Alltag, hinein in die Ruhe und Geborgenheit einer bayerischen Bilderbuchlandschaft“ wird hier kompetente Unterstützung mit professioneller Beratung und individueller Betreuung angeboten. Die aktive Verantwortung für die eigene Gesundheit wird auch von den Krankenkassen unterstützt – die WellVital-Präventiv-Arrangements z.B. werden i.d.R. mit bis zu 150 Euro bezuschusst. Rein ins gesunde Leben – mit WellVital-Präventiv!

DIE DREI WICHTIGSTEN BASICS FÜR DIE GESUNDHEIT



BEWEGUNG:

Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung.

Die Basis einer bewussten Lebensweise ist regelmäßiges Fitnesstraining. Durch gezielte Gymnastik und kontrolliertes Herz-Kreislauf-Work-out werden Muskulatur und Organe optimal gestärkt. Konstante Bewegung verhilft dauerhaft zu mehr Vitalität im Alltag und einem strahlenden, frischen Aussehen.



ERNÄHRUNG:

Der Mensch ist, was er isst.

Unsere Nahrung ist der Energie-Lieferant unseres Körpers. Aus diesem Grund sind Ernährungsanalysen sowie Einkaufs- & Kochberatungen wichtige Bausteine zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens. Experten helfen den Gästen, das erlernte Know-how auch langfristig zu Hause anzuwenden.



ENTSPANNUNG:

In der Ruhe liegt die Kraft.

Die Belastungen des Alltags hinterlassen ihre Spuren. Gute Entspannungsmethoden sind daher essentiell wichtig, um die Regeneration von Körper und Geist zu unterstützen. Das WellVital-Angebot reicht von autogenem Training bis hin zu progressiver Muskelentspannung.

WEITERE INFORMATIONEN und die WellVital-Präventiv-Broschüre erhalten Sie unter der Service-Telefonnummer 01805/855050 (14 Cent/Min.) oder im Internet unter www.rein-ins-gesunde-leben.de

wellvital
PRAEVENTIV in Bayern