



REIN INS GESUNDE LEBEN

Die drei wichtigsten Bausteine für eine bewusste Lebensführung sind Bewegung, Entspannung und Ernährung. Die körpereigene Leistungsfähigkeit kann so optimal unterstützt und Krankheiten besser vermieden werden – ganz unabhängig vom Alter.

GESUNDHEIT **Aktiv vorbeugen**

Präventiv-Urlaub ist das beste Rezept für Wohlbefinden und Lebenskraft. Hier überzeugt Bayern mit Kompetenz & Tradition.

Wir kennen es leider alle. Zuviel Stress, Alltagshektik und Ernährungssünden führen häufig zu Erschöpfung und einem Defizit an Vitalität und Motivation. Höchste Zeit, um endlich mit gezielten Methoden aktiv gegenzusteuern und wieder Energie und Lebensfreude zu tanken!

Das **Reiseland Bayern** hat sich dieser Thematik angenommen und unter der Marke WellVital-Präventiv ein Konzept entwickelt, das aktiv hilft und nachhaltig etwas für die eigene Gesundheit leistet. Bayerns Heilbäder und Kurorte setzen mit modernen Kompetenzzentren für Kur, Reha, Prävention und Medical Wellness Maßstäbe. Hier kann der erholungsbedürftige Großstadt-Flüchtling mit einem gesunden Gleichgewicht von Bewegung, Entspannung und Ernährung optimal versorgen und so langfristig Vitalität und Wohlbefinden steigern.

Individuelle Präventionsprogramme umfassen Ernährungskurse zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung, Entspannungskurse zum Stressabbau etwa durch Yoga oder autogenes Training genauso wie fundierte Fitness-Konzepte von Nordic Walking bis zur Wirbelsäulengym-



Ursula Buschhorn, TV-Schauspielerin:
„Gesund bleiben ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um das Leben zu meistern! Ich habe die bayerischen Heilbäder als kompetente und sympathische Partner kennengelernt.“

Viele attraktive Angebote finden sich in der neuen WellVital-Präventiv-Broschüre, die kostenfrei über die Servicetelefonnummer 01805-855050 (14 Cent/Min.) zu bestellen ist. Mehr Informationen gibt es im Internet unter www.rein-ins-gesunde-leben.de

wellvital
 PRÄVENTIV in Bayern

nastik. Beratungsgespräche ergänzen das Angebot – so können erlernte Verhaltensweisen vertieft und auch zu Hause umgesetzt werden.

Mehr als sechzig Heilbäder, Kurorte, Thermen und Kliniken bieten eine Vielfalt hochmoderner Therapieformen an: von Homöopathie, Osteopathie bis hin zur Traditionellen Chinesischen Heilmedizin. Kein Wunder also, dass Bayern sich längst als führender Anbieter im Zukunftssegment Gesundheit etabliert hat. Ob Thermal-, Heilwasser-, Mineral- oder Solequellen, Kneipp- und Schrothkuren, Bayern setzt mit seinem ganzheitlichen Ansatz neue Maßstäbe im Bereich Vorsorge und Prävention.

Das gesunde Klima und der Reichtum an natürlichen Heilschätzen künden den Aufenthalt im Freistaat Bayern zu einer gelungenen Ferien-Kombination aus Gesundheit und Natur. Die bayerische Landschaft bietet die besten Voraussetzungen, um die eigene Balance wieder ins Lot zu bringen. Das Engagement für die Gesundheit wird übrigens von den Krankenkassen mit bis zu 150 Euro bezuschusst. Der perfekte Partner für Ihre Gesundheit: WellVital-Präventiv!