

Das Heubad – Entspannungs-& Aktivprogramm

DRAUSSEN

Das Heubad bietet seinen Gästen ein innovatives Aktivprogramm zur abwechslungsreichen Gestaltung Ihres Aufenthalts „Auf der Wiese“. Unter der professionellen Betreuung unserer Body-Vitaltrainerin lernen Sie neue Sportarten und die lustvolle Kombination von Naturerleben und Bewegung kennen!

Kräuterwanderung

(Dauer: ca. 2-3 Stunden / Preis pro Einheit: Euro 15,00)

Der Ausflug führt uns auf malerischen Wanderwegen durch Wälder und Wiesen unmittelbarer Umgebung. Genießen Sie den berausenden Panoramablick bis zum Neusiedlersee und nach Ungarn!

Auf dem Weg sammeln wir Kräuter, Beeren und Pilze: Ernährungsberaterin Andrea Pribitzer erklärt, wie sich heimische Wild-Pflanzen (Giersch-Spinat, Brombeergelee, Gänseblümchenkapern...) in der Küche weiterverarbeiten lassen



Nordic Walking

(Dauer: ca. 60 Minuten / Preis pro Einheit: Euro 15,00)

Lernen Sie das „Spaziergehen mit Stöcken“ als eine sehr effiziente und gelenkschonende Sportart lieben

Durch das Erlernen der richtigen Technik können bis zu 85% aller Skelettmuskeln beansprucht werden. Der Stoffwechsel wird angeregt, und durch die Betätigung in der freien Natur wird körpereigenes Vitamin D gebildet, das wichtige Mineralstoffe in die Knochen transportiert. Ein wichtiger Beitrag zur Osteoporose-Prävention.



Schneeschuhwandern

(Dauer: ca. 60 Minuten / Preis pro Einheit: Euro 18,00)

Die Ausrüstung wird gegen eine Kautions bereitgestellt!

Ein Naturerlebnis der etwas anderen Art: Genießen Sie die wunderbare Gegend rund um die Wiese auch im Winter! Schneeschuhgehen kommt aus Finnland und ist ein Ganzkörpertraining, das sich in Intensität und Schwierigkeitsgrad wunderbar an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen anpassen lässt. Auch die koordinativen Fähigkeiten werden geschult; zur Unterstützung werden Stöcke eingesetzt.

Die Bewegung in der winterlichen Landschaft bringt viele Vorteile mit sich: Licht für eine gute Stimmung, Bildung von Vitamin D für die Versorgung der Knochen und Gelenke mit den nötigen Mineralstoffen, Sauerstoff für den Stoffwechsel.



Anmeldung ist bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich!

Für weitere Informationen, Termine & Anmeldung wenden Sie sich bitte an unsere Rezeption!



DRINNEN

Ergänzen Sie Ihr gewohntes Fitnessprogramm oder entdecken Sie Ihr ganz persönliches Lieblings-Workout. So wird Bewegung zum Genuss!

Mobilisation & Stretching

(Dauer: ca. 60 Minuten / Preis pro Einheit: Euro 12,00)

Sie wollen sich endlich wieder so richtig frisch und fit fühlen? Entdecken Sie die Beweglichkeit Ihres Körpers neu und steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch gezieltes Dehnen verkürzter Muskeln und bewusstes Bewegen von Gelenken und der Wirbelsäule. Ideal zur Vorbeugung von Osteoporose!



Aqua-Training

(Dauer: ca. 45 Minuten / Preis pro Einheit: Euro 12,00)

Durch die Entlastung des Körpers mittels Auftriebseigenschaft des Wassers erfahren Sie mit der Wassergymnastik ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Die Durchblutung von Haut, Muskeln und Bindegewebe wird gefördert. Aqua-Training unterstützt die Entschlackung des Gewebes und die Straffung von Problemzonen und ist gleichzeitig ein echter Fettkiller!



Progressives Muskelentspannungstraining nach Jacobsen

(Dauer: ca. 45 Minuten / Preis pro Einheit: Euro 12,00)

Durch schrittweises Anspannen und Entspannen aller wichtigen Muskelgruppen erlernen Sie unter Anleitung unserer Dipl. Vital- und Ernährungstrainerin eine Technik, selbst zu nachhaltiger Tiefenentspannung zu gelangen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Mit der Methode der Progressiven Muskelentspannung lassen sich u.a. bei Stress, Kopfschmerzen, Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) und Schlafstörungen gute Erfolge erzielen.



Phantasiereisen

(Dauer: ca. 45 Minuten / Preis pro Einheit: Euro 12,00)

Begeben Sie sich auf eine Reise in die Welt der Phantasie und lassen Sie den Alltag einfach hinter sich: Spüren Sie, wie Sie sich immer weiter vom Druck des Alltags entfernen, tauchen Sie ein in eine Stimmung der Entspannung und des Loslassens!

Phantasiereisen sind als begleitende Maßnahme zur Linderung von Rückenschmerzen, Verspannungen, Stress, Schlafstörungen oder Tinnitus beliebt. Gönnen Sie sich diese angenehme Methode zur Steigerung Ihrer Konzentrationsfähigkeit!



Bachblüten-Therapie

(Preis auf Anfrage!)

Das Leben bringt viel Schönes, aber auch Enttäuschungen, Trauer, Stress und andere negative Erscheinungen mit sich. Die 38 Blütenessenzen nach Dr. Bach können helfen, Ihre eigene psychische Situation zu verbessern.

Um eine positive Veränderungen des Befindens zu unterstützen, geht unsere dipl. Therapeutin auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein und stellt nach einem eingehenden Gespräch die für Ihre momentane Situation hilfreichsten Blüten zusammen. Danach erfolgt die Austestung der Blüten. Die entsprechende Mischung wird sofort zubereitet und kann gleich angewendet werden.

