



# **Verwöhntage** **im Saarwald** **Oktober –** **November 2006**

**.. die gönn`ich mir !**

***In unserer Zeit stetig steigender Hektik und Anforderungen in Familie, Beruf und Gesellschaft wird es zunehmend schwierig, private Bedürfnisse zu verwirklichen und der eigenen Gesundheit Rechnung zu tragen.***

***Der alltägliche Stress wiegt wie eine schwere Last auf unseren Schultern und lässt uns zunehmend gereizt reagieren. Zukunftsängste, niedergeschlagene Stimmung und schmerzende Körperteile sind Warnsignale und zeigen uns, dass unsere Grenzen längst überschritten sind und wir eigentlich etwas an unseren täglichen Gewohnheiten ändern müssten.***

***Nur wie, wenn Pflichten zu erfüllen sind und wir uns gefangen fühlen in einem Bombardement von Anforderungen?***

***Die Verwöhntage im Saarwald bieten Ihnen nun die Möglichkeit Ihr „Hamsterlaufrad“ für eine Weile zu verlassen und sich Ihnen und Ihren Bedürfnissen zuzuwenden.***

***Gönnen Sie Sich diese Auszeit von Stress und Alltagszwängen im Kurhaus Saarwald. Gelesen inmitten eines idyllischen Buchenwaldes lädt die faszinierende Natur ein zu ausgedehnten Wanderungen und zu besinnlicher Meditation. Lassen Sie Sich verwöhnen bei professioneller Körpermassage und erleben Sie die Faszination fernöstlicher Entspannungsprinzipien wie Yoga und Qi-Gong. Seien Sie wieder ganz Sich Selbst. Sammeln Sie Sich in der Abendmeditation und finden Sie wieder Ihre „Mitte“.***

***Bei körperlicher Betätigung in der Gemeinschaft werden Sie beim Nordic-Walking das Gesundheitsgeheimnis des reizvollen Saarwald entdecken und die natur belassene, klare Luft genießen.***

***Beginnen Sie den Tag bei belebender Gymnastik unter fachlicher Anleitung. So spüren Sie wieder neue Energie und Lebensfreude die im lastenschweren Alltag häufig zu kurz kommt.***

***Lassen Sie Sich fallen mit dem guten Gefühl, Ihre Kinder in unserer professionellen pädagogischen Betreuung zu wissen.***

**Ihre Verwöhntage bieten Ihnen:**

- **drei Übernachtungen in komfortablen Zimmern**
- **Vollverpflegung mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen**
- **zwei professionelle Massagen**
- **zwei mal Nordic-Walking unter fachkundlicher Anleitung**
- **zwei mal Yoga**
- **zwei mal Abendmeditation mit unserem Yogalehrer**
- **zwei mal Morgengymnastik in der Gruppe**
- **zwei mal Saunabesuch**

**Für nur:**

- **270,- Euro (Erwachsene)**
- **105,- Euro (Kinder von 3 bis 14 Jahre)**
- **48,- Euro (Kinder unter 3 Jahre)**
- **weitere Wellnessangebote (z.B. Entspannungsbäder, Dorn-Behandlung, Fußreflexzonenmassage, Atemtherapie) bei Zuzahlung möglich**

**Gönnen Sie Sich diese Oase der Lebenskraft bei ausgewogener Bewegung und meditativer Entspannung.**

**Anmeldung unter 06852 - 90170**

**Für Ihre Fragen stehen wir gerne zur Verfügung**