

## *mein GesundheitsCoaching im ALEXBAD*

### **Programminhalte**

#### *mein GesundheitsCheck*

Persönlicher Gesundheitscheck mit unserer Badeärztin und onlinebasierte Gesundheitsprüfung zur Früherkennung von Zivilisationskrankheiten.

- **Gesundheitscheck** mit Badeärztin Dr. Charlotte Pfitzner (medizinisches Fachwissen in den Bereichen Balneologie und Komplementärmedizin) inkl. ärztlichem Beratungsgespräch und Dunkelfeldanalyse
- **Gesundheitsprüfung** im Online-Portal VITERIO inkl. ausführlichem Gesundheitsbericht zur Ermittlung Ihrer persönlichen Risiko- und Schutzfaktoren (u.a. Herzgesundheit, Stressresistenz) für einen gesunden Lebensstil
- **IGM-Gesundheitsbuch** inkl. Seminarunterlagen zur Dokumentation Ihres Gesundheitswissens

#### *mein Gesundheitswissen*

Ob gesund abnehmen, die eigenen Stärken stärken, individuelles Herz-Kreislauf-Training oder Achtsamkeitsübungen – themenbezogene Impulsvorträge korrespondieren mit Trainingseinheiten. So erweitern und vertiefen Sie Ihr Gesundheitswissen, um dauerhaft gesund und vital zu bleiben. Tauschen Sie sich in der Gruppe über persönliche Erfahrungen aus und sammeln Sie zusätzliche Impulse.

- **Achtsam genießen.**  
Ernährungs-Workshop (10 Regeln der DGE, praktische Tipps für eine gesunde Ernährung, Verkostung selbst zubereiteter Smoothies)
- **Entspannt durchs Leben.**  
Workshop „mentale Stärke“ mit Entspannungstechniken (z. B. Klangschalen-Meditation, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Qi Gong, Fantasiereise)

#### *mein Ruhepol*

Tanken Sie neue Energie in unberührter Natur und lassen Sie sich von einzigartigen Felsformationen in und um Bad Alexandersbad beeindrucken.

Im historischen Kurpark mit seinem Jahrhunderte alten Baumbestand und einer naturbelassenen Landschaft finden Sie einen Rückzugsort zum Durchatmen.

Lassen Sie die Doktorswiese zu Ihrem persönlichen Kraftort werden. Auf der idyllisch gelegenen Waldlichtung sprudeln Ihre Ideen genauso wie das Quellwasser, das dort seinen Ursprung hat.

- **Kraftvoll in den Tag starten.**  
Guten-Morgen-Gymnastik im Historischen Kurpark
- **Atempause in ursprünglicher Natur**  
Meditativer Tagesausklang auf der Doktorswiese
- **Gemeinsam neue Wege entdecken.**  
Kneipen im Naturbecken des Wenderner Baches
- **Zeit für mich, Zeit zum Verweilen.**  
Yoga im Historischen Kurpark
- **Neue Kraft aus der Natur tanken.**  
Waldbaden im Fichtelgebirge



### *meine Kraftquelle*

Spüren Sie die nachweisbar heilende Wirkung des Heilwassers unserer Luisenquelle, dem Ursprung unserer Geschichte als Heilbad, bei einem belebenden Champagnerbad oder einer Trinkkur. Trinken und baden Sie sich gesund und lassen Sie sich von dem prickelnden Nass verwöhnen.

- **Luises vitalisierende Kraftquelle**  
Fachvortrag mit Badeärztin Dr. Charlotte Pfitzner zum traditionellen Heilmittel Heilwasser der Luisenquelle (*Geschichte der Quelle, Bade- und Trinkkur, Indikationen und Kontraindikationen*)
- **Innehalten im belebenden Champagnerbad.**  
Heilwasserbad mit natürlicher Kohlensäure
- **Energie für Körper, Geist und Seele**  
Kostenlose Trinkkur mit dem Heilwasser der Luisenquelle während des gesamten Aufenthaltes

### *mein ALEXBAD*

Im lichtdurchfluteten Panoramabad mit Sauna finden Sie Ihre persönliche Ruheoase. Bei einer Kurseinheit in historischem Ambiente erleben Sie die Faszination „Faszien“ und spüren wohltuende Entspannung. Erleben Sie gemeinsame Momente voller Lebensfreude, Spaß und guter Gespräche.

- **Meine Ruheoase zum Kraft tanken.**  
1x 3 Std. Eintritt für Panoramabad & Sauna im ALEXBAD
- **Faszination Faszien erleben.**  
1 Schnuppereinheit Faszientraining (Aktivkurs im ALEXBAD für wohltuende Entspannung)