AHG Klinik Waren
Psychosomatisches Behandlungs-
zentrum an der Müritz

Meine Gesundheitswoche

Die erholsame Auszeit für Körper und Geist

Regeneration und Vorbeugung

Der Alltag mit seinen steigenden Anforderungen in Beruf und Privatleben lässt uns kaum noch Zeit, auf unseren Körper zu hören. Leistungsdruck, Stress, Lärm und Hektik – lange Zeit steckt unser Körper diese Belastungen einfach weg. Doch irgendwann kommt es zu ersten psychosomatischen Störungen: Erschöpfung, Nervosität, Schlaflosigkeit, Verspannungen, Schmerzen – die Symptome sind sehr unterschiedlich und können, wenn man nicht gegensteuert, chronisch werden.

Nehmen Sie deshalb rechtzeitig eine Auszeit und verbringen Sie eine Gesundheitswoche in der AHG Klinik Waren. Allein oder mit Ihrem Partner. Die AHG Klinik Waren bietet Ihnen die Möglichkeit, sich zurückzuziehen, sich zu besinnen, Ihr inneres Gleichgewicht wieder zu finden und Krankheiten vorzubeugen. Betreut von erfahrenen Ärzten und Therapeuten können Sie eine oder zwei Wochen lang dem Alltag entfliehen und Körper und Geist regenerieren.

Unberührte Natur

Die AHG Klinik Waren liegt im Herzen der Mecklenburgischen Seenplatte umgeben von tiefen Wäldern und idyllischen Seen am Rande des Müritz-Nationalparks. Ein Paradies für jeden, der Erholung sucht und in unberührter Natur neue Kraft tanken möchte.

Angenehmes Ambiente

Die AHG Klinik Waren bietet Ihnen ein angenehmes Ambiente für Ihren Aufenthalt. Sie übernachten in komfortablen Einzel- oder Doppelzimmern mit Balkon, eigener Dusche und WC. Die Zimmer sind mit Fernsehen, Telefon, Safe und WLAN-Zugang zum Internet ausgestattet.
Sie kommen in den Genuss einer bewussten und ausgewogenen Ernährung mit vollwertigem Frühstück, 3-Gänge-Mittagsbuffet sowie einem reichhaltigen Abendbuffet.
Für Fitness und sportlichen Ausgleich sorgen Schwimmbad, Sauna, Sporthalle, Ergometertraining sowie die ergotherapeutische Werkstatt der Klinik.

Gesundheitswoche „Gesunder Rücken“

Werden Sie aktiv, bevor es schlimmer wird !

Ihr Programm für Wirbelsäule und Muskulatur

- 50-minütige psychosomatische Rückenschmerzberatung
- Rückenschule (1 x pro Woche)
- Wirbelsäulengymnastik (2 x pro Woche)
- Gezieltes Muskelaufbautraining (2 x pro Woche)
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (2 x pro Woche)
- Fitnesstraining (1 x pro Woche)

Rückenschmerzen haben viele Ursachen: einseitige oder mangelnde Bewegung, aber auch Stress und andere psychische Belastungen können Verspannungen und Rückenschmerzen zur Folge haben. Werden Sie deshalb aktiv, bevor es schlimmer wird!

Machen Sie Ihren Rücken stark! Helfen Sie ihm durch Gymnastik und gezieltes Krafttraining seiner tragenden Rolle im Alltag gerecht zu werden. Lindern Sie Ihre Beschwerden, lockern Sie Verspannungen und verhindern Sie, dass Ihre Rückenschmerzen chronisch werden.

Erfahrene Ärzte und Therapeuten unterstützen Sie während Ihres Aufenthaltes in der AHG Klinik Waren dabei mit Rat und Tat.

→ *Bitte beachten Sie unsere aktuelle Preisliste*

Gesundheitswoche **„Auftanken und Entspannen“**

Tanken Sie neue Kraft für den Alltag !

Ihr Programm für innere Ruhe und Leistungskraft

- 50-minütige psychosomatische Beratung
- Ernährungsberatung (1 x pro Woche)
- Rückenschule (1 x pro Woche)
- Atemgymnastik (1 x pro Woche)
- Medizinische Heilbäder unter anderem in der „Warener Sole“ (4 x pro Woche)
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (2 x pro Woche)
- Fitnesstraining (1 x pro Woche)

Wenn Ihr natürlicher Rhythmus aus Schlafen und Wachen, Aktivität und Ruhe gestört ist, finden Sie keine Zeit und Muße mehr, Ihre Batterien aufzuladen. Irgendwann sind Sie leer und erschöpft. Die Folge können schwere psychosomatische Krankheiten sein. Beugen Sie diesem Teufelskreis rechtzeitig vor!

Lernen Sie in der AHG Klinik Waren, betreut von erfahrenen Ärzten und Therapeuten, wieder frei zu atmen, abzuschalten und sich zu entspannen. Bauen Sie Stress ab durch mehr Bewegung und eine gesunde Ernährung. Schöpfen Sie neue Kraft, um Ihre Leistungs- und Erholungsfähigkeit wieder herzustellen.

→ *Bitte beachten Sie unsere aktuelle Preisliste*

Anreise und weitere Informationen

Die Anreise zu Ihrer Gesundheitswoche erfolgt jeweils am Sonntag, die Abreise am Samstag.
Für Fragen stehen Ihnen unsere Aufnahmesekretärinnen gern zur Verfügung.
Frau Schade: 0 39 91.635-406
Frau Marx: 0 39 91.635-410

Sie erreichen unsere Klinik:

per Bahn: Strecke Berlin – Rostock, Bahnhof Waren

per Auto: Autobahn A 19 Abfahrt Waren, B 192 bis Waren, in Waren folgen Sie bitte der Ausschilderung „Papenberg/ Kurgebiet"

AHG Klinik Waren
Psychosomatisches Behandlungs-zentrum an der Müritz

Am Kurpark 1
17192 Waren (Müritz)
fon: 0 39 91.635-400
fax: 0 39 91.635-404
waren@ahg.de
www.ahg.de/Waren