

gesund*
und aktiv
in Gais

Leichtwanderwoche



26. Juni bis 03. Juli 2010

Programminhalte Sonntag – Freitag

Aktivitäten:

- Morgengymnastik
- Wanderungen im leicht hügeligen Appenzellerland (2.5 bis 4 Stunden Dauer)
- Aquafittraining
- Fahrradergometertraining/Hallengymnastik

Entspannung:

- Progressive Muskelrelaxation
- Atemübungen

Regeneration

- Sauna/Hallenbad

Besonderheiten

- Möglichkeit zur Massage gegen Aufpreis

Gruppengrösse max. 15 Personen. Bei weniger als 6 Anmeldungen wird diese Woche ins Gesund & Aktiv Programm integriert.

Die Woche steht unter der Leitung von:

Kathrin Akermann, SAKR Herztherapeutin

Preis

Doppelzimmer	CHF 1'010.– p. Person
Einzelzimmer	CHF 1'140.– p. Person
Einzelzimmer Süd	CHF 1'290.– p. Person

gesund*
und aktiv
in Gais

Woche der Achtsamkeit



(MBSR nach Jon Kabat-Zinn)

29. August bis 04. September 2010

Programminhalte Sonntag–Freitag

Sonntag: Anreise/Begrüssung/Information

Samstag: Abreise

Spezialprogramm Achtsamkeit:

In dieser Woche werden die wesentlichen Elemente des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) eingeführt und geübt. Dabei kommen Atem- und Körpermeditationen sowie eine einfache Yoga-Form zur Anwendung. Über den entspannenden Effekt hinaus wird dabei auch ein Konzept zum Umgang mit belastenden Alltagssituationen im Sinne einer Stressbewältigung vermittelt.

Aktivitäten:

- Wanderungen
- Aquafittraining

Regeneration:

- Sauna/Hallenbad
- Massage gegen Aufpreis möglich

Die Woche wird vom Bewegungstherapie-Team und einem Psychotherapeuten begleitet.

Preis

Doppelzimmer	CHF 1'390.– p. Person
Einzelzimmer	CHF 1'620.– p. Person
Einzelzimmer Süd	CHF 1'770.– p. Person

gesund*
und aktiv
in Gais

Stresspräventionstraining für Paare

Sa 23. bis So 24. Oktober 2010

Glücklich zu zweit

Die meisten Menschen wünschen sich eine lebenslange, glückliche Partnerschaft, sehnen sich nach Nähe und Geborgenheit. Die Erfahrung vieler Paare zeigt jedoch, dass eine langfristig funktionierende und erfüllende Beziehung nicht selbstverständlich ist. Dazu ist es notwendig, die Beziehung zu pflegen.

Das Training findet an einem Wochenende statt und richtet sich sowohl an Paare, die in längerer Partnerschaft leben, als auch an junge Paare, die sich auf ein Zusammenleben vorbereiten möchten.

Kursaufbau und Vorgehensweise:

- kurze theoretische Einführungen und Videobeispiele
- Selbstreflexion des eigenen Verhaltens (vertraulich)
- mehrere Paargespräche: Jedes Paar in separaten Räumen, intensive Betreuung durch speziell geschulte Psychologen/innen

Preis mit Vollpension

inkl. Übernachtung CHF 590.00

gesund*
und aktiv
in Gais

MBSR-Achtsamkeitstraining



12. Januar bis 02. März 2010

15. April bis 10. Juni 2010

12. Oktober bis 30. November 2010

8-Wochen-Kurs

Zentrale Elemente des achtwöchigen Kurses sind achtsame Körperwahrnehmung und -arbeit, Meditation im Sitzen und Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Eingebettet sind kurze Vorträge und Übungen zu Stressabbau, Umgang mit schwierigen Gefühlen und Schmerzen sowie achtsame Kommunikation und Anwendungen im Alltag.

Preis CHF 650.00

gesund*
und aktiv
in Gais

gesund*
und aktiv
in Gais

Gesundheitscheck



Mit einem Check – up investieren Sie in die eigene Gesundheit. Ziel des Checks ist es, am Ende des Tages eine umfassende Standortbestimmung über die eigene Gesundheit zu erhalten. In Gesprächen mit einem Arzt, der Ernährungsberaterin und einem Bewegungstherapeuten erhalten Sie ausführliche Hinweise zur Verbesserung Ihrer Gesundheit.

Das Angebot beinhaltet folgende Dienstleistungen:

- Arztuntersuchung
- Blutbild
- Lungenfunktionstest
- Echokardiografie
- Belastungs EKG
- Trainingsberatung
- Ernährungsberatung
- Abschlussgespräch mit dem Arzt

Das Angebot richtet sich sowohl an Private wie auch an Firmen, welche die Work-Life-Balance verbessern wollen.

Preis CHF 1'250.00 p. Person

gesund*
und aktiv
in Gais

«gesund und aktiv»-Woche



Angebot für Selbstzahler/Angehörige, Eintritt jederzeit möglich Mindestdauer 1 Woche (= 7 Übernachtungen)

Auch als Spezialwoche für Diabetiker und Übergewichtige buchbar. Das Programm wird individuell für Sie zusammen gestellt.

Programminhalte Montag–Samstag

Medizinische Leistungen:

- 1 Arztuntersuchung
- 1 Ruhe- und Belastungs-EKG

Entspannung:

- progressive Muskelrelaxation, Atemübungen, Meditation, Yoga

Regeneration:

- Sauna/Hallenbad
- 1 Rückenmassage

Vorträge/Workshops:

- 3–4 Vorträge pro Woche

Die «gesund und aktiv»-Woche wird von unserem Klinik Gais-Team begleitet.

Preis

Doppelzimmer	CHF 1'150.– p. Person
Einzelzimmer	CHF 1'230.– p. Person
Einzelzimmer Süd	CHF 1'300.– p. Person

Aktivitäten:

- Morgengymnastik
- Wanderungen
- Fahrradergometertraining
- Hallengymnastik
- Muskelaufbautraining an Maschinen
- Aquafittraining
- Nordic Walking

gesund*
und aktiv
in Gais

Weihnachten/Silvester

23. Dezember bis 27. Dezember 2009

30. Dezember 2009 bis 03. Januar 2010

4 Nächte inkl. Vollpension

Geniessen Sie unvergessliche Weihnachtstage im schönen Appenzellerland, oder einen gemütlichen Start ins 2010! Genussvolles Essen, Beisammensein, Bewegung und Entspannung stehen auf dem Programm.

Programmpunkte

Bewegung:

- Hallenbad
- Hallengymnastik
- Fahrradergometertraining
- Muskelaufbautraining an Maschinen

Unterhaltung

- Apéro
- Festmenu
- Gemütliche Weihnachts-/Silvesterfeier

Entspannung:

- Sauna
- progressive Muskelrelaxation
- Meditation

Preis

Doppelzimmer	CHF 720.– p. Person
Einzelzimmer	CHF 760.– p. Person
Einzelzimmer Süd	CHF 800.– p. Person

Anmeldung



Anmeldungen bitte direkt bei unserer Patientenadministration unter
T +41 71 791 66 46/48, F +41 71 791 61 31, aufnahme@klinik-gais.ch

Besuchen Sie uns doch auf unserer Homepage und informieren Sie sich über unser vielseitiges Angebot. www.klinik-gais.ch



Klinik Gais AG
«gesund und aktiv»
Gäbrisstrasse 1172
Postfach 131
CH-9056 Gais
Telefon +41 71 791 66 33

