

## Burn-out Prävention

Ihr Präventionsprogramm basiert auf einem **8 Kurseinheiten umfassenden Sportkurs**, den Sie in einem **ärztlichen Aufnahmegespräch** genauer besprechen. Zusätzlich nehmen Sie 2-mal am **autogenen Training** und 1-mal am **Stretching** teil. Sie bekommen eine Einführung ins **Nordic Walking**, welches Sie dann selbstständig durchführen können. Ebenfalls beinhaltet das Programm zwei **kneippsche Anwendungen** und einen **Burn-Out bzw. Stresstest mit anschließender Auswertung durch einen Psychologen**. Bei Bedarf können Sie sich an unseren Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin wenden, der ihr Präventionsprogramm betreut.

### Leistungen (1 Woche)

- 7 Übernachtungen Vollpension
  - Nutzung der hauseigenen Balthasar-Neumann-Therme und Saunalandschaft mit finnischer Sauna, Sanarium, Dampfbad, Microsalt Inhalation, Erlebnisduschen und Schneeparadies
  - Nutzung des hauseigenen Fitnessraums
  - Tee- und Wasserbar zur ständig freien Verfügung
  - Gästekarte mit zahlreichen Vergünstigungen
  - Ärztliches Aufnahmegespräch
  - 8 Kurseinheiten umfassender Sportkurs
  - Blutuntersuchung im hauseigenen Labor
  - Vortrag „gesunde Ernährung“
  - Teilnahme an medizinischen Vorträgen
- ganzjährig buchbar

7 Nächte	€ 629,-*
14 Nächte	€ 1.179,-*
21 Nächte	€ 1.729,-*
Aufschlag für Zimmer mit Talblick pro Woche	€ 50,-*
Aufschlag für Zimmer mit Talblick pro Tag	€ 8,-*

\* Preise pro Person zuzüglich Kurtaxe

### Zubuchbare Leistungen

- Wellness- und Spa-Anwendungen wie Wohlfühlmassagen, Bad Bockleter Stahlwasserbad, Fango-Anwendungen
- Ausflüge in Umgebung - beispielsweise Würzburg, Fulda oder Bamberg

Sie finden uns im Herzen Deutschlands



### Informationen & Buchung

Nutzen sie unseren Beratungsservice unter  
 Telefon 09708 79-3492 oder schicken Sie uns ein  
 Telefax 09708 79-5000.  
 Gerne erwarten wir auch Ihre E-Mail-Nachricht unter  
[info@re hazentrum-bb.de](mailto:info@re hazentrum-bb.de)  
 Selbstverständlich können Sie sich jederzeit online  
 informieren: [www.re hazentrum-bb.de](http://www.re hazentrum-bb.de)

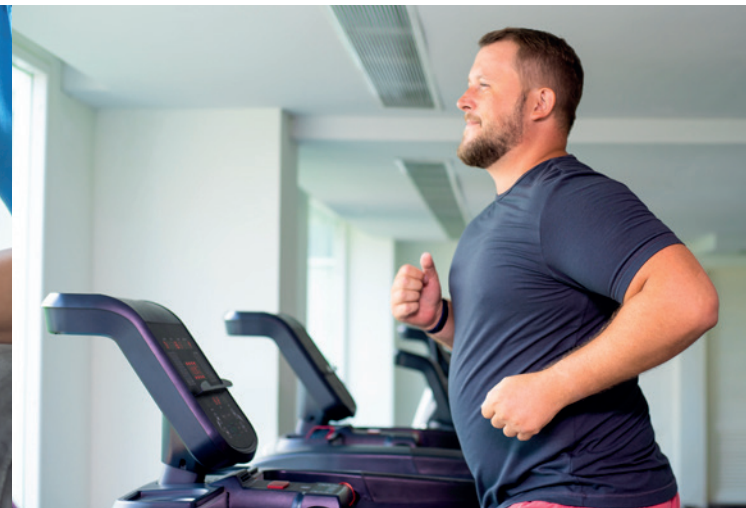


Frankenstraße 36 | 97708 Bad Bocklet  
 Tel. (09708) 79-3492 | Fax (09708) 79-3435  
[info@re hazentrum-bb.de](mailto:info@re hazentrum-bb.de) | [www.re hazentrum-bb.de](http://www.re hazentrum-bb.de)

## BURN-OUT PRÄVENTION



GESUNDHEIT GENIESSEN



## Wenn Erschöpfung Sie lähmt

Die berufliche oder private Belastung zerreißt Sie? Sie fühlen sich den Anforderungen des täglichen Lebens oder am Arbeitsplatz nicht mehr wie früher gewachsen? Ihre körperliche Leistungsfähigkeit nimmt spürbar ab und Ihre psychische Belastbarkeit scheint am Tiefpunkt zu sein?

Wer Stress ausgesetzt ist, leidet häufig unter Symptomen wie Schlafstörungen, innerer Unruhe, Kraftlosigkeit, Verdauungsstörungen und chronischen Kopf- oder Rückenschmerzen. Das Burnout-Syndrom ist schließlich gekennzeichnet von Erschöpfung, abnehmender Leistungsfähigkeit und dem Gefühl der „Entmenschlichung“.

Die Psychosomatische Klinik des Rehabilitations- und Prventionszentrums Bad Bocklet bietet ein spezielles Programm betreut von erfahrenen Ärzten, Psychologen, Ergo-, Kreativ- und Physiotherapeuten. Die körperliche und die psychische Leistungsfähigkeit sollen verbessert werden, Sie sollen Abstand gewinnen und persönliche Konflikte lösen. Basis des ausgefeilten Programms ist das ganzheitliche Verständnis von Psyche und Soma. Es werden also Erkenntnisse aus Schulmedizin und Psychotherapie zusammen mit naturheilkundlichen Verfahren angewendet. Ärzte, Psychologen und Therapeuten arbeiten eng zusammen bei dem individuellen, auf die jeweilige Person und die Beschwerden abgestimmten, Behandlungsplan. Bitte beachten Sie, dass es noch nicht zu depressiven Symptomen gekommen sein sollte, um noch vorbeugend handeln

zu können. Andernfalls wird Ihnen Ihr Arzt vor Ort eine Psychotherapie vermitteln können.

## Alte Energie und neue Lebensfreude zurückgewinnen

Das Rehabilitations - und Prventionszentrum Bad Bocklet liegt ruhig am Waldrand, ca. 500 m von der Ortsmitte. Es präsentiert sich freundlich mit viel Glas für herrliche Panoramaausblicke. Palmenbistro, Sonnterrassen, Kegelbahn, Billard- und Tischtennisraum, Lese- und Fernsehzimmer sind großzügig geschnitten und bieten viel Raum für kurzweilige Gesellschaft. Sie nutzen einen hauseigenen Tennisplatz und Fitnessraum. Die professionelle Betreuung durch Ärzte und Therapeuten wird ergänzt durch moderne Therapieeinrichtungen. Die Balthasar-Neumann-Therme mit Finnischer Sauna, Biosauna, Dampfbad, Salzgrotte mit Salzinhalation, Schneekabine, Erlebnisduschen, Ruhebnken mit Fuwechselbdern und wohligen Entspannungsrumen, zum Teil mit Wintergarten, sowie dem Stahlwasser-Hallenschwimmbad (30 °C) steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung. Es sind ausreichend kostenlose Parkplätze vorhanden. Haustiere sind nicht erlaubt.

Alle Zimmer sind mit DU/WC, Sat-TV, Telefon, Safe, WLAN und Balkon/ Terrasse ausgestattet. Es stehen Einzelzimmer, Einzelzimmer mit Verbindungstür und auch Doppelzimmer zur Verfügung.

Ihr Tag beginnt mit einem reichhaltigen Frühstück vom Büfett. Mittags servieren wir ein 3-Gang-Menü. Abends essen Sie vom Büfett. Ditkost und vegetarische Speisen sind selbstverständlich möglich.

Entspannende Unterhaltung bieten vielfältige kulturelle Veranstaltungen im Hause, in Bad Bocklet und Schloss Aschach oder auch im nahen Bad Kissingen.