IM STANDARDPAKET · RÜGENER VITALTAGE

Ihr *Vital-Paket*

Pro Person inklusive:
1 Individualanwendung + 1 Gruppenanwendung

1 × EINZELN FÜR SIE

Individual*anwendungen*

Sie wählen 1 aus – begleitet von unseren Therapeuten:

- **Wasserstrahl-Massageliege**
  Velusjet
- **Entspannungssessel mit Licht & Klang**
  Brainlight
- **Sanfte Luftdruck-Massage**
  Lymphastim
- **Liegen im warmen Sand**
  Sand-Wärmeliege

+

1 × GEMEINSAM IN DER GRUPPE

Gruppen*anwendungen*

Sie wählen 1 aus – nach aktuellem Wochenprogramm:

- **Yoga & Pilates**
- **Aqua-Fitness**
- **Nordic Walking**
- **Geführte Entspannung & Meditation**

Wochenplan am Schwarzen Brett: von der Rezeption kommend durch die Tür links, gegenüber vom Aufzug. Dort tragen Sie sich selbst für Ihre Kurse ein.

BEI LÄNGEREM AUFENTHALT ZUSÄTZLICH

ab 4 Nächten **+ 1 Gruppenanwendung**
ab 6 Nächten **+ 1 Individualanwendung**

Massagen und weitere Anwendungen sind gegen Aufpreis zubuchbar.

Pure Entspannung *genießen*



Wissenswertes zu unseren Individualbehandlungen

In unserem Rügen Resort setzen wir gezielt moderne medizinische Geräte ein, um Ihnen während Ihres Aufenthalts ein besonderes Gesundheits- und Wohlfühlerlebnis zu ermöglichen. Ob Velusjet, Brainlight Sessel, Lymphastim oder Sand- Wärmeliege- unsere Therapeuten begleiten Sie zu Ihrer Individualbehandlungseinheit.

Erfahren Sie mehr über unsere Geräte »



Was kann der

Velusjet

Er bietet Ihnen eine wohltuende Wasserdruckmassage durch gezielt eingesetzte Hochleistungsdüsen.
Sowohl die zu massierenden Körperbereiche als auch die Intensität der Massage lassen sich individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen – für ein effektives und entspannendes Anwendungserlebnis.



Genießen Sie Medizin und Wellness

Erfahren Sie Entspannung und Regeneration mit allen Sinnen.

Was kann der

Brainlight-Sessel

Erleben Sie ein ganzheitliches Wohlfühlkonzept, das alle Sinne anspricht: Eine harmonische Komposition aus Licht, Klang und Meditationsanleitung entführt Sie in eine besondere Welt – vollendet durch eine wohltuende Shiatsu-Massage.



Spüren Sie Entlastung mit Hilfe sanfter Massage.

Was kann das

Lymphastim-System

Der Lymphastim basiert auf der Technik der pneumatischen Druckwellenmassage. Speziell entwickelte Applikatoren mit überlappenden Luftkammern erzeugen eine sanfte, rhythmische Massage, die den natürlichen Lymphfluss anregt und die Durchblutung fördert.



Was kann die

Sand-Wärmeliege

Diese Liege dient der Ganzkörper-Wärmetherapie. Der auf etwa 37°C erwärmte Sand passt sich den anatomischen Konturen des Körpers optimal an und ermöglicht so eine gleichmäßige Wärmeverteilung. Dies fördert sowohl die Tiefenentspannung als auch die periphere Durchblutung – im Gegensatz zu klassischen Wärmepackungen mit starrer Form.

Lösen Sie Spannungen und lindern Sie Schmerzen.

Zur Abklärung möglicher Kontraindikationen bitten wir Sie, vor Beginn der Anwendungen unseren Anamnesebogen auszufüllen und diesen einem Therapeuten oder einem Mitarbeiter der Gesundheitsabteilung auszuhändigen. Das Ausfüllen erfolgt freiwillig.
Wir empfehlen es jedoch ausdrücklich, um die für Sie geeigneten und sicheren Behandlungsmaßnahmen gewährleisten zu können.
Den Anamnesebogen erhalten Sie bei Check-In oder an der Rezeption.

Erscheinen Sie zu den Behandlungen bitte in leichter Sportbekleidung.
Begeben sie sich bitte vor Ihrem Behandlungstermin in den Behandlungsbereich. Dort werden Sie bereits erwartet.

Geführte Entspannung

Lassen Sie den Alltag für eine Weile hinter sich. In dieser angeleiteten Einheit lernen Sie unterschiedliche Möglichkeiten kennen, bewusst zu entspannen und neue Ruhe zu finden.

Je nach Kursgestaltung können Elemente aus der progressiven Muskelentspannung, dem autogenen Training oder anderen Entspannungsmethoden zum Einsatz kommen.

Dauer: ca. 45 Minuten



Yoga

Sanfte Bewegungen, Dehnungen und bewusste Atemübungen fördern Beweglichkeit, Konzentration und innere Ruhe. Die Übungen werden an die Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

Dauer: ca. 45 Minuten

Meditation und Bodyscanning

Bei geführten Achtsamkeitsübungen richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf die Atmung und den eigenen Körper.
Die Einheit lädt dazu ein, Gedanken für einen Moment ziehen zu lassen und ganz im Augenblick anzukommen.

Dauer: ca. 45 Minuten

Waldbaden & Heilerlebnis

Erleben Sie den Wald mit allen Sinnen.
Langsame Bewegungen, bewusste Atempausen und kleine Wahrnehmungsübungen laden dazu ein, die Natur intensiver zu erleben und Abstand vom Alltag zu gewinnen.

Dauer: ca. 45 Minuten

Aqua-Fitness

Bewegung im warmen Wasser ist gelenkschonend und zugleich vielseitig.

Die Übungen fördern Ausdauer, Beweglichkeit und Muskulatur und sorgen für Freude an gemeinsamer Bewegung.

Dauer: ca. 45 Minuten

Nordic Walking

Nordic Walking verbindet Bewegung an der frischen Ostseeluft mit einem sanften Ganzkörpertraining.

Tempo und Intensität werden an die Gruppe und die jeweiligen Voraussetzungen angepasst.

Dauer: ca. 45 Minuten

Pilates

Kontrollierte Übungen kräftigen besonders die Körpermitte und unterstützen Haltung, Stabilität und Beweglichkeit.

Dauer: ca. 45 Minuten
Nach aktuellem Wochenprogramm.



