

# Fitness für das Herz

Einwöchige Einführung in das Programm für Herzkrankte nach Dr. Ornish / Deutschland, Ahrensburg

In dieser Woche können Menschen mit koronarer Herzerkrankung (auch nach Herzinfarkt) Erholung, Wellness und die Erprobung einer herzgesunden Lebensweise ideal miteinander verbinden.

Der amerikanische Herzspezialist Dr. Ornish konnte in seinen revolutionären Studien beweisen, dass sich Herzkrankungen durch konsequente Umstellung des Lebensstils sogar rückgängig machen lassen. Der Schlüssel liegt in einem vollständigen Verzicht auf das Rauchen, einer fettarmen, herzgesunden Ernährung, regelmäßiger moderater Bewegung und gezielten Entspannungsübungen. Dr. Ornish konnte zeigen, dass sich bei den Menschen, die nach seinem Programm lebten, die Verengungen an den Herzkranzgefäßen innerhalb eines Jahres messbar zurückbildeten.

Sie haben die Möglichkeit, im wunderschön gelegenen Park Hotel \*\*\*\* Ahrensburg das Leben nach dem Ornish-Programm eine Woche lang auszuprobieren. Nach einer Woche sollten Sie schon die ersten Verbesserungen an sich spüren können und sich wohler fühlen. Vielleicht möchten sie diese Lebensweise dann auch zu Hause weiter praktizieren. (Bitte lassen sie sich vor der Reise von ihrem Hausarzt untersuchen! Er wird Ihnen sagen, ob Sie bestimmte Aktivitäten lieber meiden sollten.)



Ihnen wird eine sehr **intensive und individuelle Betreuung und Beratung** angeboten:

- \* Sie haben die Möglichkeit, mit einem Arzt ausführlich über Ihren Gesundheitszustand zu sprechen
- \* eine Fitnesstrainerin wird Ihnen ein eigenes Trainingsprogramm erstellen und dieses auch mit Ihnen erproben
- \* ein geprüfter Yogalehrer (o.ä.) wird täglich mit Ihnen Entspannungsübungen durchführen, die Sie dann auch zu Hause weiter machen können
- \* ein Psychologe/Therapeut wird Ihnen ein Gesundheitscoaching anbieten, so dass Sie auch daheim den "inneren Schweinehund" besser bändigen und gesünder leben können
- \* Der Chefkoch des Hotels wird speziell für Sie schmackhafte und herzgesunde Mahlzeiten zubereiten
- \* Außerdem erwartet Sie das geschulte Team des Wellnessbereichs im Hotel
- \* Die ganztägige Hamburgfahrt wird von einer erfahrenen Reiseleiterin begleitet

Im **Reisepaket** enthalten sind **folgende Leistungen**:

- \* 7 Übernachtungen im Parkhotel \*\*\*\*, wahlweise Einzel-, Doppelzimmer oder Suite
- \* Vollpension: Frühstück / Vital-Lunchbuffet und Abendessen, Gourmetküche nach den Prinzipien von Dr. Ornish
- \* Täglich eine Stunde Entspannungsübungen (u.a. Yoga)
- \* Persönliche Beratung durch eine lizenzierte Fitnesstrainerin sowie ein individuelles Personal-Training
- \* Tägliche Bewegungsangebote (Walking, Schwimmen, Fitness-Training etc.)
- \* Vorträge und Informationsgespräche über gesundes Leben
- \* Ein individuelles Arztgespräch
- \* Ein persönliches Gesundheitscoaching
- \* Ein Wellnesspaket
- \* Begleitmaterial zum Ornish Programm
- \* Eine ganztägige Hamburgfahrt

**Preise pro Person:** (Teilnehmerzahl: max. 12)

Einzelzimmer: **2270,-€**

Doppelzimmer / Suite auf Anfrage

Termin: **14.06. - 21.06.2009**

Termin: **06.09. - 13.09.2009**

**Reiseprogramm für Begleitperson:**

- \* 7 Übernachtungen, inkl. Vollpension nach Dr. Ornish
- \* Vorträge und Informationsgespräch über gesundes Leben
- \* Ein umfangreiches Wellnesspaket
- \* Eine ganztägige Hamburgfahrt

Preis auf Anfrage