

## „Relax to Go! mit Muskelentspannung“

Alltagsstressbelastungen führen nicht selten zu Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung oder Bluthochdruck. Progressive Muskelentspannung kann die Beschwerden lindern. Entspannen Sie sich in unserer Wellness-Oase, und erlernen Sie gezielt diese alltagstauglichen Entspannungsübungen für zu Hause, zwischendurch und auf Reisen. Krankenkassenzuschuß möglich. Fragen Sie vorab bei Ihrer Krankenkasse nach. Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei der Krankenkasse einreichen können, um den Zuschuß zu erhalten. Bitte bei Buchung die Krankenkasse angeben.

Ab 3 Personen gestalten wir Ihnen einen Termin nach Absprache.

### **Das Angebot beinhaltet**

- Abendessen am Anreisetag (Anreise bis 17.30 Uhr)
- 2 Übernachtungen inklusive Frühstücksbüffet
- Präventionskurs in Progressiver Muskelentspannung im Wert von 100,- €. Durchschnittlich bis zu 75,- € Krankenkassenzuschuß möglich.
- Kostenlose Nutzung des Hoteleigenen Wellness-Bereichs mit Finn.Sauna, Schwimmbad, Infrarotkabine, Dampfsauna usw.
- Leihbademantel für die Dauer Ihres Aufenthalts
- Individuelle Entspannungsanwendungen (Massage, Beauty...) auf Wunsch zubuchbar

**Preis pro Teilnehmer:** 245,- € im EZ (mit Zuschuß ca. 170,- €)  
DZ auf Anfrage

**Ort:** Hotel Harms, Gartenstraße 5, 31542 Bad Nenndorf, [www.hotel-harms.de](http://www.hotel-harms.de)

**Mitzubringen:** Wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe, Kl. Rucksack für Getränke

**Teilnahmeplätze:** min. 3 Teilnehmer

**Terminabsprache & Anmeldung telefonisch** im Hotel Harms unter 05723- 9500 oder bei Kirsten Müller unter 05031-5166834.