



Kosten • Daten • Anmeldung

Preis für 1 Woche für 2 Personen	im EZ 1595.- CHF im DZ 2875.- CHF
Woche 1	7. bis 14. April 2019
Woche 2	9. bis 16. Juni 2019
Woche 3	17. bis 24. November 2019
Telefon	+41 81 303 77 77
E-Mail	info@hotelschlossragaz.ch
Homepage Hotel	www.hotelschlossragaz.ch

Dem Körper Gutes tun

Mit Hagebutte, Gerstengras und Kurkuma

- ✓ Entschlacken
- ✓ das Immunsystem stärken
- ✓ den Säure-Basenhaushalt ausgleichen
- ✓ den Darm regulieren
- ✓ die Nierenfunktion anregen
- ✓ Gelenk- und Rückenschmerzen lindern
- ✓ Gesichtsfalten glätten

Ich freue mich auf Sie!

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik

Fachärztin für Allgemeinmedizin (D), Naturheilverfahren, spezielle Schmerztherapie
Hausarztpraxis in Bad Ragaz
APL-Professur an der Universität Freiburg i.Br.
Mehr als 200 Publikationen in internationalen Fachzeitschriften
6 wissenschaftliche Preise



Ragazer Gesundheitswochen

Woche 1	7. bis 14. April 2019
Woche 2	9. bis 16. Juni 2019
Woche 3	17. bis 24. November 2019

unter ärztlicher Leitung von
Frau Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik



Nachhaltiges Abnehmen



Wellness in der Therme



Ärztliche Betreuung

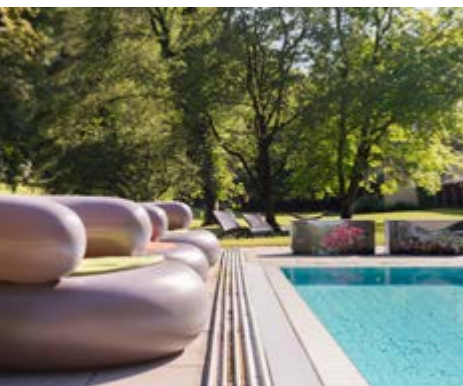
Hotel Schloss Ragaz

Ein Schlosspark wie im Bilderbuch

Das Hotel Schloss Ragaz liegt im schönen Bündnerland in der Nähe von Chur, Landquart, Maienfeld und Sargans. Das Hotel befindet sich direkt am Golfplatz und nur unweit von der Tamina Therme im malerischen und sonnigen Ferienort Bad Ragaz.

Geniessen Sie die voralpine Landschaft im schönen Sarganserland, erholsame Thermenbesuche oder entspannte Sportaktivitäten entlang dem Rhein in Verbindung mit der geführten Fastenwoche.

www.hotelschlossragaz.ch



Folgende Leistungen sind eingeschlossen

- ✓ Übernachtung im EZ oder DZ mit Fastenverpflegung
- ✓ Benutzung des hoteleigenen Schwimmbades (April bis Oktober je nach Wetter), des Dampfbades und der Finnischen Blocksauna
- ✓ Alle Eintritte zum benachbarten Thermalbad Tamina: www.taminatherme.ch
- ✓ Service, Taxen, MwSt
- ✓ Individuelle ärztliche Betreuung

Ihr Wellness-Programm

- ✓ Erhebung der Anamnese telefonisch im Voraus
- ✓ Anreise am Sonntag
- ✓ Bestimmung des Body-Mass-Index, Anleitung zum Blutdruckmessen, Entspannung und Mentaltraining
- ✓ individuelles Coaching
- ✓ Abschlussgespräch

Tagesablauf Montag bis Samstag

- 8 bis 9 Uhr: Thermalbad
- 10 Uhr: Mahlzeit, Gruppentherapie, Entspannung und Mentaltraining
- 11 bis 14 Uhr: Ausgedehnter Spaziergang
- 14 bis 17: Uhr Schwimmen, Sauna, Dampfbad und Ruhen
- 17 Uhr: Mahlzeit, Gruppentherapie, Entspannung und Mentaltraining. Samstag: Fastenbrechen

Sonntag

- 8 bis 9 Uhr: Thermalbad
- 10 Uhr: Frühstücksbuffet, danach Abreise



„Im Einzelgespräch lassen sich persönliche Dinge viel besser besprechen und individuelle Lösungsmöglichkeiten erarbeiten. Denn das Ziel ist die Umstellung der Lebensgewohnheiten, das Erkennen der Alltagsünden und diese durch gesunde Alternativen zu ersetzen, um auch langfristig von dieser Gesundheitswoche zu profitieren. Die Stärkung von Motivation und Willenskraft ist dabei ein ganz wichtiger Bestandteil.“

Frau Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik

Gesundheitswoche - das erwartet Sie

- ✓ Sportlich aktiv sein beim
 - ✓ Bewegen im warmen Wasser der Tamina Therme
 - ✓ Laufen in der wunderschönen Natur
 - ✓ Nutzen des hoteleigenen Wellness-Angebots
- ✓ Entspannen beim Mentaltraining
- ✓ Gemeinsam stark werden in der Gruppe
- ✓ Entschlacken und das Immunsystem stärken
- ✓ Ruhe und Zeit zum Geniessen

