

aktive erholung und neue balance relax kur

Manchmal brauchen Körper und Seele eine Pause, um wieder zu einem Zustand der absoluten Gesundheit zurückzufinden, denn leider wird unser Gesundheitszustand täglich durch eine Vielzahl belastender Faktoren negativ beeinflusst.

Ein überfüllter Terminkalender, Probleme in der Familie und im Freundeskreis und der alltägliche Stress im Supermarkt oder auf der Straße sind schon belastend genug - wenn dann auch noch eine unvernünftige Lebens- und Ernährungsweise, sowie Bewegungsmangel dazukommen, dann werden unsere körpereigenen Heil- und Regulationssysteme unweigerlich negativ beeinflusst - und das führt zu einer Beeinträchtigung der Gesundheit. Unterbrechen Sie diesen Kreislauf aus Stress, Unwohlsein und noch mehr Stress: Durch rechtzeitige und angemessene Behandlungsmethoden können Sie Ihren Körper und Ihre Seele wieder in Einklang bringen und so wieder mehr Gesundheit erlangen.

Relaxen und entspannen Sie sich aktiv! Verweigern Sie Anspannung und Verpflichtungen, und lassen Sie sich nicht durch Partys und Action von Ihrem Erholungsbedürfnis ablenken. Verzichten Sie auf Höchstleistungen und geben Sie auch ruhigen, meditativen Freizeitbeschäftigungen eine Chance, Sie zu erfreuen. Suchen Sie auch geistige Entspannung. Legen Sie die Verantwortung beiseite, lehnen Sie sich zurück und lassen Sie die anderen gewähren - Sie werden sehen, wie gut Ihnen das tut.

Die Relax-Kur im Spa Hotel Dvořák ist genau auf die Bedürfnisse der Erholungs- und Ruhesuchenden abgestimmt und wirkt durch verschiedene Mechanismen aktiv den Krankheitszeichen entgegen.

das ist ihre relax-kur

- Erstuntersuchung durch den Facharzt (Labor- und EKG-Untersuchung abhängig von der Diagnose).
- Trinkkur der Karlsbader Mineralquellen. Das Mineralwasser wirkt wohltuend auf den Verdauungstrakt und auf den ganzen Organismus. Die Mineralien werden vom Darm absorbiert und gelangen durch die Leber in den Blutkreislauf. Diese innere Wirkung führt zu einem Ausgleich des manchmal gestörten Mineralstoffgleichgewichtes und zu einer Erhöhung der Tätigkeit wichtiger Enzyme in unserem Organismus. Die Abfallstoffe des Metabolismus werden aus dem Organismus intensiver ausgeschieden. Alle diese Vorgänge erklären die günstige Wirkung der Trinkkur auf den Allgemeinzustand des Organismus.
- Hydrotherapie, Kohlensäurebäder und Perlbäder wirken intensiv auf die Erweiterung der Gefäße, erleichtern die Herztätigkeit, beeinflussen die Durchblutung der inneren Organe. Diese Veränderungen wirken beruhigend auf das Nervensystem, beseitigen Spasmen, normalisieren die Tätigkeit des vegetativen Nervensystems und kräftigen die Abwehrmechanismen.
- Klassische und Reflexmassagen verbessern die Durchblutung des Gewebes und damit den Metabolismus. Sie beseitigen Abfallprodukte und krankhafte Ablagerungen und wirken somit beruhigend auf das Nervensystem.
- Heilgymnastik ist die beste Möglichkeit angestaute Spannungen, Aggressionen und Frust abzubauen. Sie erfüllt eine wichtige Ausgleichsfunktion im Umgang mit Stress.

Die genaue Anzahl und die Art der Anwendungen werden, gemäß dem Gesundheitszustand des Patienten, vom Arzt verordnet.



a statement of
quality and
service





Was kann ich therapieunterstützend tun?

Nutzen Sie das Angebot der geführten Wanderungen in die Umgebung von Karlsbad - erleben Sie die Natur, tanken Sie Sauerstoff und erholen Sie sich aktiv!

Die Sauna ist ein wunderbares Mittel zur Muskelentspannung: Die langsame Erhitzung des Körpers und die unmittelbar darauf folgende Abkühlung mit kaltem Wasserguss haben einen überaus positiven Effekt auf den Kreislauf. Der Schweiß strömt aus allen Poren, die Haut wird rosig und zart. Besuchen Sie Konzerte, Museen und Ausstellungen. Diese meditativen Beschäftigungen helfen Ihrem Körper und Geist, wieder eine neue Balance zu finden.

Das Dampfbad ist eine sanfte Methode mit niedrigeren Temperaturen und höchster Luftfeuchtigkeit. Kalte und warme Güsse, wie sie schon vor 100 Jahren von Pfarrer Kneipp empfohlen wurden, sind ein fantastischer Aktivator. Nach jedem warmen Wasserguss sollte ein kalter folgen. Damit der kalte Wasserguss nicht so schwer fällt, können Sie bei den Beinen und Armen beginnen und den Wasserstrahl erst langsam Richtung Körpermitte bewegen.

Relax-Kur

Medizinische Indikationen

- Täglicher Stress durch berufliche und familiäre Verpflichtungen
- Überanstrengung, übermäßige Belastung des Körpers und der Seele
- Kreislaufstörungen aus vegetativen Gründen
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Störungen der Konzentrationsfähigkeit
- Schlaflosigkeit
- Funktionelle Verdauungsstörungen
- Kopfschmerzen