

Das Weckbecker-TuRuh-Programm

Die Balance aus Bewegung („Tu“) und Entspannung („Ruh“) ist für die Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele unerlässlich. Auf diesem Prinzip beruht unser vielfältiges Wochenprogramm und Wohlfühlangebot. Es hilft Ihnen, gesunde Verhaltensweisen einzuüben und langfristig in Ihren Alltag zu integrieren. Das Weckbecker-TuRuh-Programm ist in allen Arrangements sowie bei Individualbuchung nach Tagessatz inbegriffen. Die Angebote variieren täglich im TuRuh-Rhythmus und im wöchentlichen Wechsel. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Programminhalte jederzeit zur Verfügung stehen und die Teilnehmerzahlen einzelner Angebote begrenzt sind.

Bewegungstherapie & Fitness

Den Fastenprozess unterstützen und ein neues Körpergefühl gewinnen.

Frühspport, Aquafitness, geführte Wanderungen, Nordic Walking, Flexibar, Theraband, Yoga, Engpassdehnung nach Liebscher & Bracht, Faszien-Training, Gleichgewichtstraining, Training mit Reaktivhanteln, Body Fit (Ganzkörpertraining), therapeutisch begleitetes Tautreten

Besinnung & Entspannung

Das Leben ins Gleichgewicht bringen.

Progressive Muskelentspannung, Qigong, Körpergebet zum Sonnenaufgang, Klangschalen-Entspannung, Autogenes Training, Waldbaden, NEU: Meditativer Tanz

Wohlfühlangebote

Sich selbst Gutes tun.

Schwimmbad, Saunalandschaft (Finnische Sauna, Bio-Sauna, Infrarot-Sauna, Dampfbad), Lichtdusche, Infrarot-Kabine, Cardiotraining, 24 Stunden Tee- und Wasserbar

Vorträge

Mit wertvollem Wissen die Gesundheit in die eigene Hand nehmen.

Ernährungs- und Fastenvorträge, Medizinische Vorträge (z.B. zu Themen wie Leber, Schilddrüse, Verdauungsbeschwerden, Reizdarm, Arthrose, Rückenschmerz, Herz-Kreislauf-Probleme, Bluthochdruck, urologische Erkrankungen, Schlafstörungen)

Spirituelle & psychotherapeutische Angebote

Der Fastenerfahrung Tiefe geben.

Morgen- und Abendmeditation, gemeinsames Singen, Gruppengespräche, Lebensberatung, gemeinsames Gebet, Gottesdienste, Bibelgespräche, Taizé-Gebet

Kreativangebote

Die eigenen Potenziale entdecken.

NEU: therapeutisches Malen (Materialkosten exkl.)

