„THE LONG VIEW“

ZWEITÄGIGES RETREAT MIT CUSTOMIZED HEALTH®

SCHWERPUNKTE:
Personalisierte Gesundheitsdiagnostik, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselanalyse,Stress- und Regenerationsmessung,Körperzusammensetzung, Haltungs- und Bewegungsanalyse, individuelle Gesundheitsstrategie

BESONDERHEIT:
Mit „The Long View“ erhalten Sie einen fundierten Überblick über Ihren aktuellen Gesundheitszustand. Innerhalb eines kompakten Aufenthalts werden verschiedene diagnostische Verfahren kombiniert, um Ihnen wertvolle Erkenntnisse über Ihre Gesundheit, Ihre Belastbarkeit und mögliche Entwicklungspotenziale zu liefern. Die ideale Grundlage für eine bewusste und langfristige Gesundheitsplanung.

ZUSÄTZLICHE HIGHLIGHTS:
- Ganztägiger Zugang zur Spa- & Wellnesswelt, auch am Abreisetag.
- Persönliche Gesundheitsdiagnostik auf mehreren Ebenen
- Erste Einblicke in Stoffwechsel, Regeneration und körperliche Leistungsfähigkeit
- Schriftlicher Gesundheitsbericht nach Vorliegen aller Laborergebnisse
- Möglichkeit eines anschließenden persönlichen Beratungsgesprächs

INDIVIDUELLE BETREUUNG:
Fragen zu Übungen und Techniken können jederzeit gestellt werden – für ein persönliches, maßgeschneidertes Erlebnis.

KULINARISCHE VIELFALT:
Alle Mahlzeiten sind bewusst auf gesunde und nachhaltige Ernährung abgestimmt – Genuss im Einklang mit Wohlbefinden.

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

TAG 1: ANREISE UND WILLKOMMEN

AB 12:00 UHR:
Anreise im Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe
Die Anreise erfolgt gestaffelt entsprechend Ihres vorab vereinbarten Termins. Bereits vor Ihrer Anreise erhalten Sie Ihren persönlichen Zeitslot für die Gesundheitsanalyse.

AB 15:00 UHR:
Check-In / Zimmerbezug

12:00 – 18:00 UHR:
Gespräch & Gesundheitsdiagnostik
Im Rahmen eines persönl. Einzeltermins (45 Min.) erfolgt die erste Gesundheitsstandortbestimmung. Um möglichst aussagekräftige Messergebnisse zu gewährleisten, finden die Untersuchungen nüchtern statt. Im Mittelpunkt stehen persönliche Gesundheitsgespräche sowie umfassende Messungen zu Stoffwechsel, Regeneration, Herz-Kreislauf-System und körperlicher Funktion.
(Gesundes Begrüßungsgetränk)

18:30 UHR:
Abendessen in unserem SPA-Restaurant BONSAI (inkl. Wasser & Heißgetränk)

Genießen Sie ein 3-Gänge Menü, abgestimmt auf eine gesunde und vitalisierende Ernährung. Unser neues Konzept der panasiatischen Küche.

21:00 UHR:
Blutdruckmessung
Erfassung des Ruheblutdrucks als weiterer Bestandteil Ihrer persönlichen Gesundheitsanalyse.

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

BESTANDTEILE DER ANALYSE IN 3 BAUSTEINEN

1.VERSTEHEN
Customized Health360® Anamnese
Der digitale Gesundheitsfragebogen wird bereits vor Ihrer Anreise ausgefüllt und dient als Grundlage für die persönliche Gesundheitsanalyse. Gemeinsam mit den Experten werden individuelle Einflussfaktoren wie Schlaf, Stress, Ernährung, Verdauung und Lebensstil betrachtet, um mögliche Ursachen von Beschwerden und gesundheitlichen Herausforderungen sichtbar zu machen.

2. MESSEN
Biochemisches Profil
Durch Blut- und Urinanalysen werden wichtige Informationen über Stoffwechsel, Entzündungsprozesse und die allgemeine Gesundheit gewonnen. Optional kann ein Mikrobiom-Test zur Untersuchung der Darmgesundheit mit nach Hause genommen werden. Die Ergebnisse fließen später in Ihren persönlichen Gesundheitsbericht ein. Optional kann nicht nur ein Mikrobiom-Test, sondern verschiedene Test-Kits mit nach Hause genommen werden, je nach Problematik.

3. ERKENNEN
Körperliches Profil
Modernste Messverfahren liefern einen umfassenden Einblick in Ihre körperliche Verfassung. Dazu gehören:
- Blutdruckmessung
- Herzratenvariabilität (HRV)
- Bioimpedanzanalyse zur Bestimmung von Muskel-, Fett- und Wasseranteil
- Gefäßgesundheitsmessung (ABI-Index)
- Haltungs- und Bewegungsanalyse

So entsteht ein ganzheitliches Bild Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit, Regenerationsfähigkeit und körperlichen Gesundheit.

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAG 2: ERKENNTNIS UND AUSBLICK

AB 07:30 UHR:
Nüchtern-Blutabnahme
Erfassung relevanter Gesundheitsparameter als Grundlage für Ihre individuelle Gesundheitsanalyse.

08:30 UHR:
Frühstücksbuffet
Auswahl an frischen Früchten, Smoothies, Vollkornprodukten und lokalen Spezialitäten

09:30 - 10:30 UHR:
Gespräch & Gesundheitsdiagnostik
Workshop „Gesunder Lebensstil – Gesundheit verstehen“
Erfahren Sie, welche Faktoren langfristig Einfluss auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden haben und wie Sie aktiv zu einer gesunden Lebensführung beitragen können.

11:00 UHR:
Check-Out der Zimmer

Abschlussrunde & Übergabe der Test-Kits
Gemeinsames Fazit der gewonnenen Erkenntnisse sowie Erläuterung der weiteren Auswertungsschritte.

WAS SIE MIT NACH HAUSE NEHMEN
- Fundierte Standortbestimmung Ihrer aktuellen Gesundheit
- Messwerte zu Regeneration, Herz-Kreislauf-System und Körperzusammensetzung
- Individuelle Handlungsempfehlungen
- Ausführlichen Gesundheitsbericht nach Abschluss der Laboranalysen
- Die ideale Grundlage für Ihre persönliche Gesundheitsplanung im neuen Jahr

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.