



villa astra
HISTORIC SPA HOTEL

GESUNDHEITSBERATUNG & AUSWERTUNG

HOLISTISCHE GESUNDHEITSBERATUNG - 90 min/ 650 HRK

Diese stellt eine holistische Gesundheitsberatung dar, die nicht nur auf die klassischen Erklärungen von Problemen wie Allergien, chronischen Schmerz, Verdauung, Herz, chronische Müdigkeit oder Arthritis, sondern die auch wie man von diesen Problemen lernen kann, was sie uns sagen möchten und auch über unsere Einzigartigkeit. Ihr Gesundheitscoach leitet Sie wenn Sie lernen sich auf Aspekte Ihrer selbst zu fokussieren, die bis jetzt möglicherweise in Vergessenheit geraten oder ignoriert wurden. Zusammen mit ihm werden Sie wichtige Aspekte ihres Lebens wieder in Ihr Bewusstsein holen, Aspekte wie physische Gesundheit, mentale Klarheit, emotionale Reinigung, spirituelle Praxis, Glaubenssätze und kreatives Potential. Wir bieten ein breites Spektrum von Behandlungsmöglichkeiten an.

FRAGEBOGEN

Wie verwenden einen ausführlichen Fragebogen, um ihre einmaligen physische, emotionale und spirituelle Individualität richtig einschätzen zu können.

BMI – Body Maß Index

Der BMI wird mit der Körpergröße und dem Gewicht ausgerechnet und gibt Auskunft über den Körperfettanteil, um so auch eventuelle Gesundheitsprobleme präventiv festzustellen.

DIÄT UND ERNÄHRUNG – 50 min / 470 HRK

Endlich hat die klassische Medizin die zentrale Rolle von Diäten für die Gesundheit bestätigt. Eine gute Diät hat die Kraft unsere Fähigkeit mit Stress umzugehen zu stärken und das Immunsystem zu unterstützen. In der Villa Astra können Sie ihr Wissen über Ernährung verbessern, egal ob Sie ein Nahrungsexperte sind oder gerade erst die Prinzipien gesunder Ernährung kennen zu lernen.

GEWICHTSBEWUSSTHEIT – 120 min / 940 HRK

Hier bekommen Sie eine Ernährungsstrategie, die ihnen hilft Ihr gesundes Gewicht zu erreichen und zu behalten. Im Teil I wird Ihre Gewichtsvergangenheit festgehalten, aktuelle Diäten, Essverhalten, life style Faktoren und Gesundheitsfaktoren, also alle Faktoren, die Ihr Gewicht beeinflussen. Im Teil II bekommen Sie auf Sie maßgeschneiderte Vorschläge und Menüs, einschließlich Tipps gegen Hunger und das Kontrollieren der Portionen.

BACHBLÜTEN – 50 min / 470 HRK

Mit Bachblüten lernen die Menschen zu entspannen, sich selbst mit Mitgefühl und Respekt zu behandeln und von Abhängigkeiten loszukommen, emotional und physisch, Krankheiten in Lernmöglichkeiten zu transformieren und überhaupt sich voll ins Leben einzubringen.

STRESS MANGEMENT – 50 min / 470 HRK

Wenn Sie einfache Methoden gegen Stress lernen möchten und auch wie Sie fokussiert werden, dann sind Sie hier genau richtig. Wir erforschen wie unsere Geisteshaltung unsere Atmung, Muskelanspannung und unser Verhalten beeinflusst. Lernen Sie Techniken wie Sie mit Stress umgehen lernen, begleitet von Entspannungs- und Konzentrationsübungen.

ENTGIFTEN & REINIGEN – 50 min / 470 HRK

Hier bekommen Sie einen Überblick und Richtlinie wie man sicher und effektiv entgiftet und sich reinigt. Fastentechniken und Drinkdiäten werden genau erklärt.

TRAINING UND BEWEGUNG – 50 min / 470 HRK

Egal ob Sie ein neues Trainingsprogramm starten möchten um beweglicher zu werden oder ob Sie Wunden oder Schmerzen lindern möchten, sie werden jede Art der Betreuung in Villa Astra bekommen. Besprechen Sie mit Ihrem Coach Ihre Stärken, Ausdauer, Alter, Flexibilität, Vitalität und Sie bekommen für zu Hause praktische Strategien, um sich auch weiterhin wohl durch Bewegung zu fühlen.