

## „Wandern - natürlich gegen den Stress“

(Ganzjährig buchbar\* - Anreise sonntags)



Bei Bewegung in der Natur produziert der Körper mehr stimmungsaufhellende und weniger Stresshormone. Die Stille des Waldes, der Duft der Natur, ein plätschernder Bach, immer neue Aussichten: Wahrnehmungen, die die Sinne schärfen und für Wohlfühleffekte sorgen. Beim Gehen sind diese Eindrücke besonders intensiv.

- 6 x Übernachtung / Vollpension im Hs. Wittekind (Frühstücksbuffet und 3-Gang-Menü, wahlweise Lunchpaket)
- Sauna und Bewegungsbad-Benutzung zu den angegebenen Zeiten
- Medizinisches Beratungsgespräch
- Abschlussgespräch
- 2 x Entspannungstherapie
- 1 x Ganzkörper-Wellness-Behandlung
- 2 x begleitete Wanderung auf den Wegen der *VitalWanderWelt*
- 1 x NordicWalking oder Aqua-Jogging
- 2 x Wirbelsäulengymnastik
- 1 x Medizinisches Gerätetraining
- 1 x Stressberatung in der Gruppe

Weitere Anwendungen können entgeltlich hinzu gebucht werden.

EZ p.P.Hs. Wittekind mit Balkon 570,- Euro

im DZ: 510,- Euro p.P.

EZ p.P.Hs. Wittekind ohne Balkon 540,- Euro

im DZ: 480,- Euro p.P.

Verlängerungswoche möglich.

Abholung von Haus zu Haus  
Hauseigener Fahrdienst

## „Wandern - den Ohren zuliebe“

(Ganzjährig buchbar\* - Anreise sonntags)



Tinnitus ist keine Krankheit! Tinnitus ist ein Symptom, vergleichbar dem Schmerz, und ein Warnsignal für körperliche oder seelische Überforderung. Häufig sind auch Lärm und Stress die Auslöser. Mit Tinnitus unbeschwert leben lernen - das ist das Ziel, wenn der Tinnitus zu einer täglichen Belastung wird.

- 6 x Übernachtung / Vollpension im Hs. Wittekind (Frühstücksbuffet und 3-Gang-Menü)
- Sauna und Bewegungsbad-Benutzung zu den angegebenen Zeiten
- Medizinisches Beratungsgespräch
- Abschlussgespräch
- 2 x Entspannungstherapie
- 1 x Ganzkörper-Wellness-Behandlung
- 2 x begleitete Wanderung auf den Wegen der *VitalWanderWelt*
- 1 x NordicWalking oder Aqua-Jogging
- 2 x Chi Gong
- 1 x Medizinisches Gerätetraining
- 1 x Stressberatung in der Gruppe
- 2 x Tinnitusberatung in der Gruppe

Weitere Anwendungen können entgeltlich hinzu gebucht werden.

EZ p.P.Hs. Wittekind mit Balkon 585,- Euro

im DZ: 525,- Euro p.P.

EZ p.P.Hs. Wittekind ohne Balkon 555,- Euro

im DZ: 495,- Euro p.P.

Verlängerungswoche möglich.

pro Entfernungskilometer  
1. Person 1,00 Euro • Pro Begleitperson 0,50 Euro  
Montag - Freitag bis 250 km

## „Vital-Wellness“

(ganzjährig buchbar\* - Anreise sonntags)



Bei Anreise vom 01.07.11 - 06.09.11 **10% Rabatt auf VP-Preis**

Abschalten in natürlich schöner Umgebung - jung bleiben mit natürlichen Heilmitteln. Holsing *Vital* liegt wie eine „Insel im Grünen“. Genießen Sie die natürliche Vielfalt unseres Angebotes.

Unser Sommerbonus für Sie: 10% auf den Vollpensionspreis

DZ p.P. statt 409,- Euro nur 368,- Euro

EZ statt ab 381,- Euro nur ab 342,- Euro

7 x Übernachtung / Vollpension (ohne Vital-Paket)

Verlängerungstage möglich.

### „Vital-Paket“

- 1 x Natur-Moorpackung
  - 2 x klass. Massage
  - 1 x Hot-Stone-Massage
  - 2 x Aquajogging
  - 2 x Nordic Walking
  - 2 x Autogenes Training
- zum Preis von 105,- Euro



Sauna- und Schwimmbadbenutzung zu den angegebenen Zeiten sind im Preis inbegriffen. Weitere Anwendungen können entgeltlich hinzu gebucht werden.

DZ p.P. ab 409,- Euro (ohne Sommerrabatt)

EZ ab 381,- Euro (ohne Sommerrabatt)

Verlängerungstage möglich.

Fahrpreisbeispiel für die Abholung von Haus zu Haus (Hin- und Rückweg): Dortmund ca. 180,- Euro (90,- Euro für jede Begleitperson)  
Hannover ca. 110,- Euro (55,- Euro für jede Begleitperson)

## „Gesunder Rücken“

(ganzjährig buchbar\*)

Wir möchten Ihnen helfen, sich rückenbewusster zu verhalten und rückschonende Techniken zu erlernen. Unsere Rückenschule ist Gesundheitsvorsorge für jedermann. Sie bedeutet die Gesunderhaltung des eigenen Körpers.

Unsere Leistungen im Rahmen des Wochenprogramms:

- 7 x Übernachtung / Vollpension
- 1 x Ärztliches Aufnahme- und Abschlussgespräch
- 3 x Wirbelsäulengymnastik
- 3 x med. Trainingstherapie
- 3 x Naturmoorpackung
- 2 x Massage
- 2 x Aquajogging
- 2 x progress. Muskelentspannung
- 1 x Rückenschule (Vortrag)

Sauna- und Schwimmbadbenutzung zu den angegebenen Zeiten sind im Preis inbegriffen. Weitere Anwendungen können entgeltlich hinzu gebucht werden.

DZ p.P. ab 581,- Euro

EZ ab 512,- Euro

Verlängerungswoche möglich.

Gern nehmen wir Ihre auch Wünsche für Therapien und Wellnessangebote entgegen!  
\*Außer Weihnachten und Silvester



## „Moor gegen Rheuma“ (ganzjährig buchbar\*)



Naturmoor - ein natürliches Heilmittel - half schon unseren Vorfahren, die Folgen dieser Krankheit zu lindern. Seit ca. 60 Jahren verabreicht das Haus Holsing erfolgreich dieses wohltuende Heilmittel.

Unsere Leistungen im Rahmen des Wochenprogramms:  
 7 x Übernachtung / Vollpension  
 1 x Ärztliches Aufnahme- und Abschlussgespräch  
 1 x Naturmoorpackung p. Tag (Mo.-Fr.),  
 1 x Vortrag: „Gesunde Ernährung“  
 1 x Ernährungsberatung für Rheumatiker in der Gruppe  
 3 x Schwefelbäder  
 2 x Wirbelsäulengymnastik in der Halle  
 3 x Wirbelsäulengymnastik im Schwimmbad  
 2 x Massage

Sauna- und Schwimmbadbenutzung zu den angegebenen Zeiten sind im Preis inbegriffen. Weitere Anwendungen können entgeltlich hinzu gebucht werden.

DZ p.P. ab 592,- Euro

EZ ab 523,- Euro

Verlängerungstage möglich.

## Zimmerpreise

Alle Zimmer sind mit Dusche, WC, TV und Telefon ausgestattet

- Zzgl. 1,- Euro Kurtaxe pro Gast pro Tag
- Telefon 12 Cent pro Einheit
- DSL-Anschluss (LAN) im Zimmer auf vorherige Anmeldung möglich für 12,50 Euro pro Woche

### Einzelzimmer

	Frühstück	Vollpension
<b>Stammhaus</b> behindertengerecht mit Balkon zum Süden.....	56,50 Euro	66,00 Euro

### Haus „Vier Eichen“ gehörlosen- und behindertengerecht

1. Etage zum Süden bzw. Osten ausgerichtet.....	62,00 Euro	71,50 Euro
1. Etage zum Innenhof ausgerichtet.....	49,50 Euro	59,00 Euro
2. Etage mit Dachschräge zum Süden bzw. Osten ausgerichtet.....	55,50 Euro	65,00 Euro
2. Etage mit Dachschräge zum Innenhof ausgerichtet.....	45,50 Euro	55,00 Euro

### Haus „Wittekind“

mit Balkon zum Süden ausgerichtet.....	66,00 Euro	75,50 Euro
ohne Balkon zum Süden ausgerichtet....	62,00 Euro	71,50 Euro

### Haus „Dummerten“ behindertengerecht

1. Etage zum Westen oder Osten ausgerichtet.....	62,00 Euro	71,50 Euro
2. Etage mit Dachschräge zum Westen oder Osten ausgerichtet.....	55,50 Euro	65,00 Euro

### Doppelzimmer

	Frühstück	Vollpension
<b>Haus „Wittekind“</b> pro Person teilweise Balkon zum Süden ausgerichtet	56,50 Euro	66,00 Euro
teilweise Balkon zum Westen ausgerichtet	49,50 Euro	59,00 Euro

Stand Januar 2011



Holsing Vital  
 Brunnenallee 3  
 32361 Bad Holzhausen  
 (Stadt Preußisch Oldendorf)  
 Tel. 0 57 41 / 275 - 0  
 Fax. 0 57 41 / 275 - 445  
 Email: info@holsingvital.de  
 Internet: www.holsingvital.de



Unter [www.holsingvital.de](http://www.holsingvital.de) finden Sie weitere Therapiepakete und Programme. Es gelten unsere AGB (siehe Internet). Alle Preise inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

# Holsingvital

Gesundheitszentrum am Wiehengebirge

Rabatt-  
Aktion im  
Sommer

Entspannung  
und  
Erholung



Unsere Wohlfühlangebote  
2011