

Gesundheitsangebote

im Bio- & Nationalparkhotel HELVETIA



Schmilka
HOTELHELVETIA
Bio- & Nationalparkhotel

Gesund erholen im Bio & Nationalparkhotel Helvetia – Vital und gesund in den Tag ...

Gesund ist bei uns das Essen. Alle Zutaten in unseren Speisen und Getränken stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Ohne künstliche Aromen und Geschmacksverstärker setzen wir auf echte Lebensmittel. Bio-Vital-Küche mit Vollwertkost, auf Wunsch vegetarisch oder Diät-Küche.

Gesund sind bei uns die Anwendungen und Angebote. Eine Naturheilpraxis im Haus, betreut von unserem Heilpraktiker und Ernährungsberater Norbert Schützner, garantiert bewusste Gesund-

heitsprogramme. Von der Wohlfühlmassage bis hin zum Gesundheitsbad gibt es ein breit gefächertes Angebot. Unser Programm „Metabolic Balance“ stimmt Sie auf die richtige Ernährung ein und steigert dadurch Ihre Energie und Vitalität. Lassen Sie innerhalb von nur 10 Tagen die Pfunde deutlich sichtbar purzeln.

Gesund ist bei uns sogar das Wasser. Es ist belebt! Durch die Wasserbelebung nach Johann Grander erhält unser Wasser seine ursprüngliche Stabilität zurück.

Gesund ist auch die Umgebung. Zum einen haben wir elektrosmogfreie Zimmer, zum anderen bietet der Nationalpark Sächsisch-Böhmische Schweiz direkt vor unserer Haustür ideale Voraussetzungen für gesunde Aktivprogramme.

Gesund ist unsere Lebenseinstellung. Ein Lächeln, ein positiver Gedanke, ein liebes Wort. Wer optimistisch in den Tag hinein lebt, der lebt gesünder. Unsere Lebenseinstellung setzen wir im Hotel um und unsere Fröhlichkeit soll sich auf Sie übertragen.



zertifiziert:
DE-SN-006-17557-AB

LOHAS Lifestyle





Unser Angebot im Überblick

3

Massagen	S. 6
Therapien & Anwendungen	S. 12
Kinesiologie	S. 16
Bäder	S. 18
Peeling & Packung	S. 22
Entgiftung & Entschlackung	S. 22
Kombinationsanwendungen	S. 24
Metabolic Balance	S. 28
Aktiv- und Entspannungsangebote .	S. 38
Gesund erholen in intakter Natur ..	S. 42

Liebe Gäste des Bio- & Nationalpark-hotels Helvetia!



Ich bin Norbert Schützner, Heilpraktiker und zertifizierter Ernährungsberater. Meine Praxis befindet sich im Bio- & Nationalparkhotel Helvetia in einer idealen Lage direkt am Nationalpark.

Ich behandle im Naturheilverfahren, dessen Prinzip es ist, den Körper zu vita-

lisieren und zur Selbstheilung anzuregen bzw. schwerwiegenden Erkrankungen vorzubeugen.

Gleich aus welchem Grund Sie zu mir kommen: Sei es der Wunsch nach einer Streicheleinheit für die Seele, einer Entspannung von alltäglichen Strapazen oder einer Wohltat für einen gestressten Körper. Auch wer unter körperlichen oder seelischen Beschwerden leidet, wer müde Knochen hat oder verspannt ist, oder wer sich im Urlaub einfach mal was Gutes gönnen möchte, der ist bei mir genau richtig.

Da jeder Mensch anders auf seine Umwelt reagiert und somit andere Bedürfnisse an die Behandlung stellt, stimme ich meine Therapien und Anwendungen individuell auf Ihren Körper ab. Mittels Gesprächen und kinesiologischer Tests ermittle ich das erforderliche Maß für Ihr Gleichgewicht.

Eine Besonderheit in meinem Angebot ist das Programm nach Metabolic Balance. Als einziges Hotel in ganz Sachsen bieten wir dieses Programm zur Stoffwechsel- und Gewichtsregulierung an.

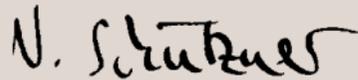
Angebote in der Naturheilpraxis:

Behandlungsschwerpunkte der Naturheilpraxis:

Die Naturheilpraxis steht allen Gästen des Hotels zur Verfügung. Aber auch wenn Sie nicht im Hotel übernachten, sind Sie herzlich willkommen, alle Angebote zu nutzen.

Termine vereinbaren Sie am besten an der Rezeption oder direkt mit mir.

Ich wünsche Ihnen eine gute Erholung!



Ihr Norbert Schützner

Massagen

Therapien & Anwendungen

Kinesiologie

Bäder

Peeling & Packung

Entgiftung & Entschlackung

Kombinationsanwendungen

Metabolic Balance

Heilbehandlung bei akuten, chronischen und degenerativen Problemen des Bewegungsapparates

Behandlung psychosomatischer Erkrankungen

Metabolic Balance – Stoffwechselregulation und Ernährungsberatung

Alle verwendeten Kräuter, Öle und Essenzen beziehen wir aus kontrolliert-biologischem Anbau und vorzugsweise aus der Region.



Massagen:

Sich fallen lassen, die Zeit vergessen und dem Körper etwas Gutes tun!

Wählen Sie aus meinem vielfältigen Massageangebot das Passende für sich aus. Suchen Sie Entspannung für die Muskeln, Aktivierung der Durchblutung oder eine Streicheleinheit für die Seele, für jeden Anspruch halte ich ein Angebot bereit. Wem die Wahl schwer fällt, kann sich von mir beraten lassen. Ich teste kinesiologisch aus, was Ihnen gut tut.

Alle Massagen können auf Wunsch auch verlängert werden. Pro weitere Minute berechne ich 1€.



Sächsische Helvetia

Sächsische Helvetia ist die klassische Massage des Hotels Helvetia. Als ganzheitliche Körperbehandlung von Muskeln, Sehnen, Bändern, Kapseln, Haut und Unterhaut ist sie eine der ältesten Urheilmittel. Die wohltuende Massage ist auch eine Streicheleinheit für die Seele. Sie ist höchst entspannend und baut Stresshormone ab. Die Energie kann wieder von Kopf bis Fuß fließen und Wohlfühlpotenzial steigern. (Incl. Aromaöl)

Teilmassage ca. 25 Minuten Preis: 28 €

Vollmassage ca. 50 Minuten Preis: 50 €

Aromamassage

Bei der Aromamassage werden ätherische Öle sanft in die Haut einmassiert. Die Öle wirken sowohl auf den Körper als auch auf die Psyche. Je nach Art der verwendeten Duftstoffe wirkt die Aromamassage entspannend oder anregend. Zur Anwendung kommen auch erlesene Kräuteröle aus heimischer Produktion. Um Ihr Körper-Geist-Seele-System gezielt in Balance zu bringen, können Sie die Aromen von mir kinesiologisch austesten lassen.

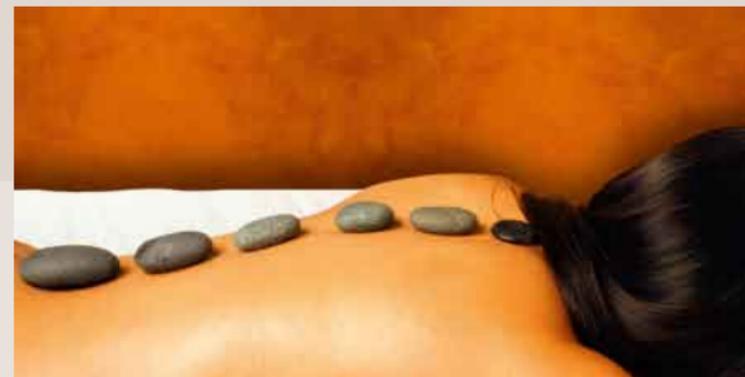
Teilmassage ca. 25 Minuten Preis: 30 €

Vollmassage ca. 50 Minuten Preis: 50 €

Antistress-Massage

Lassen Sie allen Stress hinter sich und entlasten Sie sich bei der Antistress-Massage. Langsame rhythmische Streichbewegungen haben eine tiefe entspannende Wirkung auf das Nervensystem, bauen Stress ab und versetzen den Körper in einen wunderbaren Ruhezustand.

Vollmassage ca. 50 Minuten Preis: 48 €



Sportmassage

Machen Sie Ihre Füße flott für eine schöne Bergwanderung oder erwecken Sie sie im Anschluss an eine anstrengende Tour. Balsam für Muskeln und Gelenke ist die Sportmassage bei allen sportlichen Aktivitäten. Sie kann dabei präventiv (vor dem Sport) oder kurativ (nach dem Sport) angewandt werden.

Massage ca. 25 Minuten Preis: 28 €

Fußreflexzonenmassage



Die Fußsohle spiegelt die Topographie des Körpers wider. Organe oder Körperzellen werden als Reflexzonen repräsentiert. Da es auch eine Wechselwirkung von Organen und Emotionen gibt (vielleicht kennen Sie das Gefühl, wenn sich etwas auf den Magen schlägt), kann man über diese Massage im gesamten körperlichen und seelischen Bereich wohltuende Wirkung erzielen.

Massage ca. 30 Minuten Preis: 33 €

Gute-Nacht-Massage

Bei ruhiger Entspannungsmusik genießen Sie zur Einstimmung ein Lavendelfußbad und eine schöne Tasse Lavendel-Biomilch mit Honig. Anschließend lassen Sie sich von meinen feinfühligem therapeutischen Händen mit einer Lavendelöl-Massage verwöhnen. Eine tiefe innerliche Ruhe stellt sich ein und eine traumhafte Nacht ist garantiert.

Vollmassage ca. 55 Minuten Preis: 59 €

Bauch-Tiefenmassage

Diese Massage fördert die Durchblutung und unterstützt somit Entgiftungs- und Entschlackungsprozesse im Körper. Eine hervorragende Stimulierung Ihrer Verdauung. Die Massage ist auch ein wichtiger Bestandteil meines Metabolic Balance Programms.

Massage ca. 25 Minuten Preis: 25 €

Gletschermassage

Eine Kopf-Nacken-Arm-Massage, bei der man Gänsehaut kriegt. Die Wirkung ist wohltuend und belebend. Lassen Sie sich von der Ausführung überraschen.

Massage ca. 25 Minuten Preis: 28 €



Breuß-Massage

Die Breuß-Methode ist eine feinfühligere, energetisch-manuelle Rückenmassage, die sanft seelische und körperliche Verspannungen löst. Unter Verwendung von Johanniskrautöl wird die Wirbelsäule gestärkt und gestaute Energie wieder ins Fließen gebracht.

Vollmassage ca. 45 Minuten Preis: 50 €

Kräuterstempelmassage

Mit heimischen Kräutern aus dem eigenen Garten

Eine ganz besondere Massage! Stempel aus Stoff werden mit aromatischen Kräutern aus dem hauseigenen Garten gefüllt und in warmes Öl getaucht.

Durch verschiedene Massagebewegungen, kurze Klopfmassagen mit langsamen, gleitenden Streichungen, Reibungen und Kreisungen entfalten die Kräuter ihre Wirkung auf der Haut. Die Zellenerneuerung wird angeregt und Fett und Cellulite verringert.

Ursprünglich kommt diese Massage aus dem ostasiatischen Raum und wird mit exotischen Kräutern angewandt. Wir verwenden überwiegend die heimischen Bio-Kräuter aus unserem Garten, denn wir sind der Auffassung, dass dort, wo ein Mensch lebt, auch das richtige Kraut für ihn wächst.

Wählen Sie selbst Ihr Lieblingskraut und genießen Sie anschließend einen aromatischen Bio-Kräutertee.

Teilmassage ca. 90 Minuten Preis: 96 €

Vollmassage ca. 120 Minuten Preis: 121 €



Chi-Massage

Bei der traditionellen Chi-Massage wird der Körper rhythmisch in Schwingung versetzt, so dass die Lebensenergie – das Chi – wieder frei fließen kann. Die Massage löst Blockaden und lindert Kopfschmerzen, Rückenprobleme, Verspannungen im Nacken und an der Wirbelsäule. Sie ist auch eine gute Vorbereitung für andere Anwendungen, wie z.B. die Dorn-Breuß-Anwendung.

Massage ca. 10 Minuten Preis: 15 €

Garshan- Seidenhandschuhmassage

Diese Massage ist angelehnt an das Ayurveda. Die ausgleichende Seidenhandschuhmassage ist eine Lymph stimulierende Ganzkörpermassage. Sie reinigt die Haut, versorgt sie mit wichtigen Nährstoffen und unterstützt die Straffung des Gewebes. Sie ist daher empfehlenswert bei Cellulite und trockener Haut.

Teilmassage ca. 25 Minuten Preis: 33 €

Vollmassage ca. 45 Minuten Preis: 55 €

Hot Stone Massage mit Steinen aus der Elbe

Heiße Basaltsteine aus unserem ehemaligen Winterbergvulkan und vom Wasser der Elbe geschliffene Flusskiesel gleiten sanft über Ihren Körper. Die Wärme dringt dabei tief in den Körper ein, wodurch sich Verspannungen lösen, die Blutzirkulation stimuliert wird und die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff sowie der Abtransport von Schlacken gefördert werden.

Teilmassage ca. 30 Minuten Preis: 32 €

Vollmassage ca. 55 Minuten Preis: 55 €

Therapien & Anwendungen

Harmonie von Körper, Geist und Seele

Gesund durch Therapien und Vorbeugung von Krankheiten. Eine Ganzheitstherapie bedeutet Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.

Individuell abgestimmt auf jeden einzelnen Gast erstelle ich ein Therapieprogramm, welches Ihre speziellen Wünsche, Bedürfnisse und Anforderungen berücksichtigt. Verbunden mit weiteren Aktivitäten und viel Zeit für Ruhe und Besinnung gelangen Sie zu einer neuen Harmonie von Körper, Geist und Seele.



Therapien:

Heilbehandlung nach Norbert Schütznert (Kombinationstherapieverfahren und Diagnose, bestehend aus traditionellen und energetischen Heilverfahren)

Ausleitende und umstimmende Verfahren (Aschner Methoden)

Homöopathie und Homöosiniatrie

Pflanzenheilkunde

Angewandte Diagnose- und Testverfahren:

Kinesiologische Diagnostik

Urinfunktionsdiagnostik nach Doris Brauner

Säure-Basen-Test

Blutdruckmessung

Blutzucker- und Cholesterinbestimmung



Ohrkerzen wurden von den nordamerikanischen Indianern schon vor einigen Jahrhunderten angewandt, um die Stirnhöhlen, den Kopf und Ohrbereich zu reinigen und um einen Druckausgleich zu schaffen. Je nach Kräuter- oder Aromazusatz variiert die Wirkungsweise bzw. die Duftassoziation.

Wählen Sie einen Duft ganz nach Ihrem Empfinden oder lassen Sie kinesiologisch austesten, was Ihr Körper-Geist-Seelensystem braucht, um in Balance zu kommen.

Anwendung ca. 30 Min. Preis: 35 €



Farben sind die Elemente, welche Körper, Geist und Seele am leichtesten aufnehmen und verwerten können. Unterschiedliche Farben haben dabei unterschiedlichen Einfluss auf uns. Welche Farbe Sie benötigen, wird zu Beginn ausgetestet. Die Farblichtanwendung ist eine Reiztherapie zum Ausgleich fehlender Balance im Lebenssystem. Sie eignet sich besonders in Kombination mit anderen Massagen.

Anwendung ca. 40 Min. Preis: 20 €
in Kombination mit anderen Anwendungen berechnen wir nur 15 €

Dorn-Therapie

Fehlhaltung, Bewegungsmangel, Kummer – vieles nimmt uns unser Rücken krumm. Dies hat Auswirkungen auf den gesamten Körper und unser Wohlbefinden. Bei der Dorn-Therapie ist der Therapeut mit Feingefühl, Intuition und einem offenen Herzen bemüht, Fehlstellungen von Wirbeln, Becken und Gelenken zu beseitigen.

Vollmassage ca. 50 Min. Preis: 55 €

Bachblütentherapie

Ziel der Bachblütentherapie ist es, durch die Einnahme von Blütenessenzen das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen und somit den Heilungsprozess von Krankheiten voranzutreiben. Zur Harmonisierung und Besserung der Stimmungslage dient ein Sortiment aus 38 verschiedenen Blütenessenzen, die in ihrer Schwingungsfrequenz einem Gefühlszustand entsprechen. Welche Bachblüten Sie benötigen, wird ausgetestet. Mit dem Rezept erhalten Sie die Mischung Ihrer Blüten in der Apotheke.

Preis individuell nach Dauer der benötigten Behandlungszeit

Magnetfeldtherapie

Magnetfelder werden zur Beschleunigung des Heilungsprozesses angewendet. Das elektromagnetische Feld durchdringt den Körper, verändert die Blutzusammensetzung und erhöht die Sauerstoffversorgung der Zellen. Die Zellerneuerung wird angekurbelt, die Selbstheilungskräfte aktiviert, der Heilungsprozess beschleunigt und die Abwehrkräfte gestärkt.

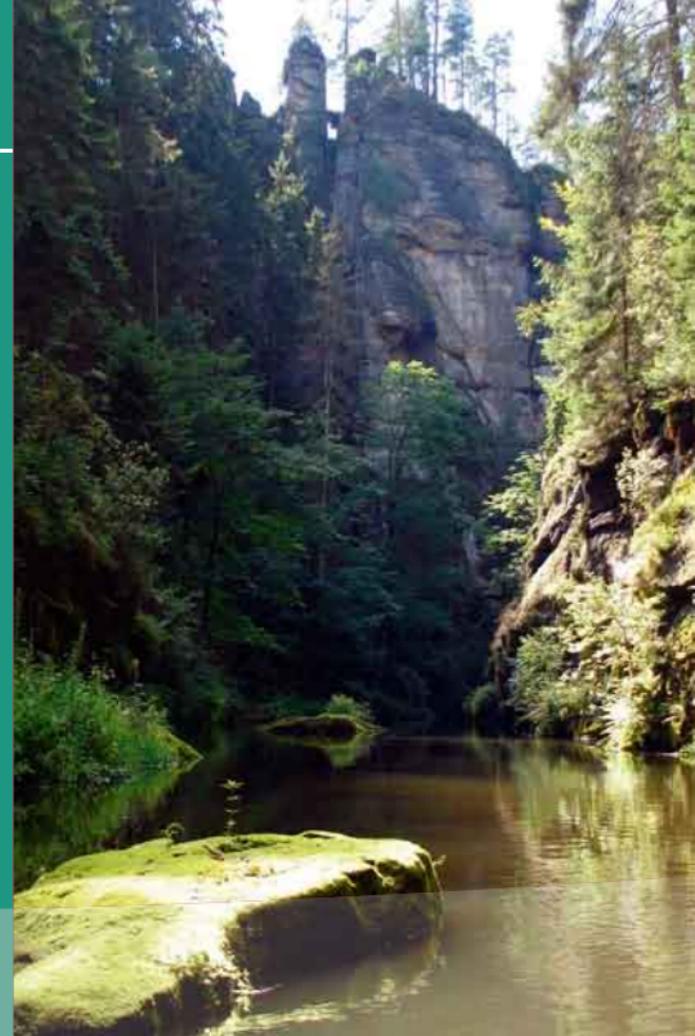
Preis individuell nach Dauer der benötigten Behandlungszeit

Die Kinesiologie ist ein alternativ zur Schulmedizin angewandtes Diagnose- und Therapieverfahren. Sie nimmt den Menschen in seiner „Ganzheitlichkeit“ wahr. Das heißt, emotionale und mentale Einflüsse werden im Zusammenhang mit der Gesundheit betrachtet.

Gesundheitliche Störungen begründen sich in der Schwäche bestimmter Muskelgruppen. Unsere Muskeln dienen daher als körpereigenes Rückmeldesystem (Bio-feedback). Über den Muskeltest ermittle ich als Heilpraktiker Energieblockaden, die das Wohlbefinden beeinflussen.

Kinesiologisch teste ich aus, was Ihnen und Ihrem Körper gut tut. Die Ergebnisse zeigen auf, welche Massage oder Therapie Sie benötigen, um wieder in Körper-Geist-Seele-Balance zu kommen.

Anwendung ca. 50 Minuten Preis: 55 €





Entdecken Sie das Element Wasser einmal anders! Ein schönes Bad – so einfach, aber mit großer Wirkung! Je nach Badezusatz können dabei verschiedene Wirkungen erzielt werden.

Schweben Sie allein oder zu zweit in unserer großen Panorama-Wanne mit Blick auf Elbe, Berge und Sterne. Selbstverständlich gefüllt mit belebtem Wasser nach Johann Grander.

Der Raum für Ihr Bad befindet sich in der Naturheilpraxis in der oberen Etage unseres Hotels. In einem warmen Am-

biente mit viel Holz können Sie sich hier entspannt zurücklehnen und den Blick auf die Landschaft oder am Abend auf die Sterne genießen.

Wählen Sie aus Badezusätzen für die Entspannung, für die Gesundheit und speziell für die Füße.





Verwöhnbäder

Kräuterbad

Rosenbad

Lavendelbad

Apfelbad

Weitere Badezusätze auf Wunsch. Teilen
Sie uns einfach im Vorfeld mit, welches
Aroma Sie sich wünschen.

Preise: 25 € pro Person,
45 € für 2 Personen

Gesundheitsbäder

Solebad

Basenbad

Heubad

Bierbad

Traubenkernbad

Stutenmilchbad

Ziegenmilchbad

Preise: 35 € pro Person,
50 € für 2 Personen



Honig & Milch – Romantikbad für Verliebte

Ein Bad für Romantiker. Sie genießen die wohltuende Wärme des Wassers in unserer Panorama-Wanne. Umgeben von Kerzenlicht lehnen Sie sich entspannt zurück und erfreuen sich an dem schönen Ausblick auf die Elbe. Bei sternklarem Himmel entdecken Sie vielleicht eine Sternschnuppe! Aber was soll man sich bei so viel Romantik und Entspannung da noch wünschen?

Vollbad für 2 Personen in der Panorama-Wanne mit Blick zur Elbe

Badezusatz bestehend aus Stuten- oder Ziegenmilch und Honig

Badewasser ist belebtes Wasser nach Johann Grandner

Eine Flasche prickelnder „Frecher Mario“ Überraschungsteller mit raffinierter Leckerei

Honigpeeling wird zum gegenseitigen Auftragen zur Verfügung gestellt

Dauer ca. 1,5 Stunden

Unser Einführungspreis: 68 €
für 2 Personen





Fußbäder

Baobab-Fußbad

Baobab ist der Afrikanische Affenbrotbaum, der Lebensbaum Afrikas. Er ist ein Baum mit sehr vielfältigen Eigenschaften, die sich hervorragend für den Einsatz in der Naturkosmetik eignen.

So haben die Baobabblätter eine pilz- und entzündungshemmende Eigenschaft und sind daher als Badezusatz für die Füße wunderbar geeignet. Das mineralische Salz der Wüste wirkt zudem entgiftend und ausgleichend.

Preis: 20 € pro Person

Weitere Fußbäder:

Kräuterfußbad

Aromafußbad

Solefußbad

Basenfußbad

Während Sie Ihren Füßen Erholung im Fußbad gönnen, genießen Sie aromatischen Bio-Kräutertee.

Preis: 15 € pro Person

Dauer der Bäder je nach Verträglichkeit und Art der Anwendung



Sandsteinpeeling

Naturklänge begleiten Sie beim reinigenden Sandstein-Kräuter-Peeling. Bei den sanften Streichungen werden Unreinheiten beseitigt und die Durchblutung angeregt. Darüber hinaus beleben die Vitalstoffe und Mineralien Ihre Haut und wirken energetisch auf Sie ein.

Dauer ca. 40 Minuten Preis: 49 €

Schmilksche Mühlenpackung

Eine Packung aus einheimischem Bio-Quark, Dinkelschrot aus der Mühle, Leinsamenöl und natürlichem Sonnenblumenöl, gewonnen aus Sonnenblumen der Region, versorgt Ihre Haut mit hohen Anteilen an essentiellen Fettsäuren und Feuchtigkeit. Diese Öl-Eiweiß-Mischung ist ideal für trockene Haut und leichte Trockenheitsfältchen werden gemindert. Der Peelingeffekt fördert zudem die Durchblutung.

Dauer ca. 45 Minuten Preis: 59 €

Schröpfen

Schon vor 5000 Jahren nutzte man die positive Wirkung des Schröpfens. Bei diesem Verfahren werden Schröpfgläser, die unter Vakuum stehen, auf die Haut gesetzt. Die Saugwirkung regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an.

Dauer: ca. 25 Minuten Preis: 31 €



Schröpfmassage

Im Gegensatz zum Schröpfen selbst, bei dem die Schröpfgläser auf der Haut ruhen, werden die Gläser bei der Schröpfmassage über die Haut bewegt.

Dauer: ca. 25 Minuten Preis: 35 €



Baunscheidt-Verfahren

Ein sehr altes Heilverfahren zur Ableitung von Schlacken über die Haut, das zu den Ab- und Ausleitungsverfahren zählt. Seit über 100 Jahren findet dieses Verfahren in der medizinischen und naturheilkundlichen Therapie Anwendung. Mittels des „Lebensweckers“ (Baunscheidt-Nadelapparat) wird eine feine Nadelung der Haut vorgenommen. Dadurch öffnen sich kleine Hautporen und „krankhafte“ Stoffe können entweichen.

Im Anschluss wird ein spezielles Baunscheidt-Öl fein einmassiert, um die Wirkung zu verstärken. Das Verfahren bezeichnet man auch als Akupunktur des Westens.

Dauer: ca. 25 Minuten Preis: 30 €



Kombinationsanwendungen

Viele meiner praktizierten Anwendungen und Massagen lassen sich gut kombinieren. Dies erzielt eine noch höhere Wirkung der Einzelanwendungen. Die hier angebotenen Kombinationen sind Empfehlungen.

Gern gehe ich auf Ihre Wünsche ein und kombiniere weitere Anwendungen auf Anfrage.



Die Dorn-Therapie und die Breuß-Massage haben sich in kombinierter Form besonders bewährt und ergänzen sich sehr gut.

Dorn-Therapie

Fehlhaltung, Bewegungsmangel, Kummer – vieles nimmt uns unser Rücken krumm. Dies hat Auswirkungen auf den gesamten Körper und unser Wohlbefinden. Bei der Dorn-Therapie ist der Therapeut mit Feingefühl, Intuition und einem offenen Herzen bemüht, Fehl-

stellungen von Wirbeln, Becken und Gelenken zu beseitigen.

Breuß-Massage

Die Breuß-Methode ist eine feinfühligere, energetisch-manuelle Rückenmassage, die sanft seelische und körperliche Verspannungen löst. Unter Verwendung von Johanniskrautöl wird die Wirbelsäule gestärkt und gestaute Energie wieder ins Fließen gebracht.

Dauer ca. 95 Minuten Preis: 95 €

Dorn-Breuß-Therapie + Chi-Massage

Die Dorn-Breuß-Anwendung (siehe links) wird hervorragend ergänzt durch die Chi-Massage.

Bei der traditionellen Chi-Massage wird der Körper rhythmisch in Schwingung versetzt, so dass die Lebensenergie – das Chi – wieder frei fließen kann. Die Massage löst Blockaden und lindert Kopfschmerzen, Rückenprobleme, Verspannungen im Nacken und an der Wirbelsäule.

Dauer ca. 110 Min. Preis: 104 €

Rückenmassage + Fußreflextherapie

Nachdem ich therapeutisch die Verspannungen am Rücken aufgespürt und gelockert habe, stimulare ich die betroffenen Stellen zusätzlich über die Fußreflexzonen. Durch diese Prozedere können Selbstregulierungsprozesse beschleunigt werden und das Wohlbefinden der körperlichen Entspannung hält länger an.

Dauer: ca. 55 Minuten Preis: 51 €

Kräuterfußbad + Fuß- und Wadenmassage

Heimische Kräuter aus dem eigenen Garten bieten Erholung für den ganzen Körper. Abgestimmt auf Ihren emotionalen Zustand werden Sie innerlich von einer Tasse Kräutertee, äußerlich von einem wohltuenden Kräuterfußbad verwöhnt. Eine stimulierende Fuß- und Wadenmassage mit Kräuteröl schließt sich an.

Dauer: ca. 50 Min. Preis: 40 €



Die Kombination einer Aromamassage mit Farblicht verstärkt das Empfinden Ihres Körpers. Während Sie wohltuend massiert werden, erfahren Sie eine entspannende Wirkung der Farben auf Ihren Körper.

Aromamassage

Bei der Aromamassage werden ätherische Öle sanft in die Haut einmassiert. Die Öle wirken sowohl auf den Körper als auch auf die Psyche. Je nach Art der verwendeten Duftstoffe wirkt die Aro-

massage entspannend oder anregend. Zur Anwendung kommen auch erlesene Kräuteröle aus heimischer Produktion. Um Ihr Körper-Geist-Seele-System gezielt in Balance zu bringen, können Sie die Aromen kinesiologisch austesten lassen.

Farblichtanwendung

Farben sind die Elemente, welche Körper, Geist und Seele am leichtesten aufnehmen und verwerten können. Unterschiedliche Farben haben dabei

unterschiedlichen Einfluss auf uns. Die Farblichtanwendung ist eine Reiztherapie zum Ausgleich fehlender Balance im Lebenssystem. Die Farblichtanwendung eignet sich auch in Kombination mit anderen Massagen.

Vollmassage ca. 50 Min. Preis: 55 €



Metabolic Balance Programm zur ganzheitlichen Stoffwechsel- und Gewichtsregulierung

Als einziges Hotel in Sachsen bieten wir Ihnen Metabolic Balance an. Viele aus dem Gleichgewicht geratene Körpersegmente werden bei diesem Komplex-Programm wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Mit Metabolic Balance versorgen Sie Ihren Körper mit den Grundnährstoffen, die für einen ausgewogenen Stoffwechsel erforderlich sind. Zudem führt Metabolic Balance zu einem veränderten Körperbewusstsein, der Stoffwechsel kommt in Balance und führt so zum erfolgreichen Gewichtsverlust.

Das Programm ist verblüffend und vor allem alltagstauglich – auch für Berufstätige, ob Sie im Büro sitzen oder viel unterwegs sind. Federleicht unterstützt ein Ernährungsplan wie eine Balancierstange Ihren Weg und gibt Halt beim großen Thema „Essen, Diät und Übergewicht“.

Die ganze Familie kann von Metabolic Balance profitieren, auch wenn nur ein Mitglied bei dem Programm mitmacht. Die Erkenntnisse über gesunde Ernährung sind für alle vorteilhaft – ob jung oder alt, dünn oder dick.

Lassen Sie sich von mir als Heilpraktiker und Ernährungsberater auf dem Weg zu gesunder Ernährung, Gewichtsreduzierung, Vorbeugung vor ernährungsbedingten Erkrankungen und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens begleiten.



Auf Grundlage Ihrer Blutwerte erstelle ich Ihren eigenen, **nur für Sie gültigen, persönlichen Ernährungsplan**. Aus diesem Plan bereitet unser Küchenchef für jeden Gast ein eigenes Menü zu.

Ich begleite Sie während des gesamten Programms, räume anfängliche Fragen



und Unsicherheiten aus und unterstütze die erfolgreiche und praktische Umsetzung in die tägliche Esspraxis.

Darüber hinaus können Sie sich auf ein interessantes Rahmenprogramm freuen, das Ihnen Bewegung, Ausgleich und Ablenkung verschafft.

Während der gesamten Zeit können Sie sichtlich Veränderungen Ihres Gewichts und Wohlbefindens verfolgen. Gemeinsam mit anderen Teilnehmern erfahren Sie ein neues Gleichgewicht in Ihrem Leben und können gegenseitig Ihre Erfahrungen austauschen.

Nur einige der positiven Effekte durch Metabolic Balance:

- schonende sichtbare und nachhaltige Gewichtsreduzierung
- Stabilisierung des Wunschgewichts
- positiver Einfluss auf den Blutdruck
- positiver Einfluss auf den Zucker- und Fettstoffwechsel
- Steigerung der Leistungsfähigkeit und Vitalität
- Förderung gesunder und schöner Haut
- Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verdauungsförderung
- Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung
- erholsamerer und tieferer Schlaf (gute Erfolge bei Schnarchern)
- allgemeines Wohlfühlen

1. Ihre Anfrage und Anforderung des Fragebogens

2. Wir senden Ihnen den Fragebogen zur Erfassung

a) Ihrer Blutwerte, die von Ihrem Hausarzt erstellt werden

b) Ihrer Angaben über Medikamenteneinnahme, Vorerkrankungen und derzeitigen Erkrankungen (Alle Angaben werden streng vertraulich behandelt und nur für die Dauer der Teilnahme am Metabolic-Balance-Programm verwendet)

3. Sie senden uns den Fragebogen bis 14 Tage vor Anreise zurück

4. Wir erstellen einen nur für Sie gültigen, persönlichen Ernährungsplan auf Basis der Laborwerte



Im Hotel (1. Tag)

Sie werden einzeln in Doppelzimmern untergebracht! Einführender Vortragsabend: Hier erfahren Sie umfassend die wichtigen Fakten, die zum Erfolg von Metabolic Balance führen. Sie lernen mich, Norbert Schützner, kennen. Ich werde während des Programms unterstützend und beratend zur Seite stehen. Dann können Sie mit mir in persönlichen Gesprächen alle Ihre Fragen klären. Im Restaurant servieren wir Ihnen am Abend ein Biovitalverwöhnmenü. Sie dürfen persönliche Wünsche an die Küche geben.

Vorbereitungsphase im Hotel (mind. 2 Tage)

Darmreinigung und Entschlackung zur Vorbereitung des Körpers

Nach einer Darmreinigung mittels abführender Getränke wird eine mehrstündige Darmberuhigung durchgeführt, während der Sie nur trinken werden. Dann bereiten Sie Ihren Körper mit leichter Kost schonend auf die folgende Ernährungsumstellung vor. Im ersten Beratungsgespräch stimmen wir Sie auf die nächsten Tage ein. Hier wird geklärt, welches Ziel Sie mit Metabolic

Balance anstreben, welches Ihr Wunschgewicht ist und Sie können uns Ihre Vorlieben und Abneigungen in punkto Ernährung mitteilen.



Umstellungsphase im Hotel (mind. 10 Tage)

Umstellung des Stoffwechsels

Während wir Sie mit einer bedarfsge- rechten und persönlich abgestimmten Vollpension verwöhnen, stellt sich Ihr Körper in den nächsten zwei Wochen (oder länger) auf die gesunde Ernäh- rungswise um. Es werden ausschließ- lich Nahrungsmittel und Mengen ver- wendet, die Ihr persönlicher Plan hergibt. Das bedeutet, dass jeder Gast sein individuelles Menü erhält. Ihre Er- nährung kommt dabei ohne Nahrungs- ergänzungsmittel aus. Der Plan enthält

alle nötigen Vitamine, Proteine, Mine- ral-, Ballast- und sekundären Pflanzen- stoffe.



Die ersten Ergebnisse stellen sich bereits in den ersten Tagen ein und motivieren so- mit zum weiteren Durchhalten. Die re- gelmäßigen Beratungsgespräche in der Naturheilpraxis klären Ihre Fragen und schulen Sie auf den richtigen Blick für mögliche „Abnahmebremsen“. Überdies unterstützen die Gespräche Sie auch

moralisch, was für viele vor allem in der Anfangszeit hilfreich ist.

Während Sie die ersten zwei Tage nur die Ruhe des Hotels und des Gartens genießen und den Tag mit Kurzweil verbringen, werden ab dem dritten Tag erste Bewe- gungen eingebaut. Es beginnen die ersten Spaziergänge in die nähere Umgebung.

In den nun folgenden Tagen wird die Be- wegung ständig gesteigert. Wanderungen (zum Teil auch ausgedehnt) werden unter Anleitung unternommen. Bewegungs- übungen werden eingebaut und das



ganze mit Stockarbeit unterstützt (Nordic Walking bis Nordic Cross Walking). Am Anfang dieser Bewegungen werden Sie einer Gruppe zugeordnet, die Ihrem Leistungsspektrum entspricht (keiner wird unter- oder überlastet).

Die Leistungsfähigen unter Ihnen werden während Ihres Aufenthalts bei uns schließlich den gesamten Malerweg (112 km) abgegangen sein und damit die gesamte Sächsische Schweiz durchquert haben.

Zusätzlich werden Bewegungsübungen im Haus angeboten bzw. Saunagänge und Bäder zur Entschlackung durchgeführt. Auch werden Sie in unserer Küche das kreative Zubereiten schmackhafter Vitalspeisen erlernen.

Die Abende verbringen Sie individuell oder nehmen an Vorträgen und Gesprächen teil.

Wenn Sie uns dann leider verlassen, werden Sie ein anderer Mensch sein.

Gelockerte Umstellungsphase – wieder daheim (Dauer individuell)



Den natürlichen Geschmack der Kost erleben

Nun wird Ihr Ernährungsplan gelockert und Sie testen vorsichtig

Nahrung, die vorher ausgeschlossen war. Ihr Körper wird sofort darauf reagieren und Ihnen mitteilen, wie es ihm nach jeder Mahlzeit geht. Dies äußert

sich unter Umständen mit Völlegefühl, Schlaf- oder Verdauungsproblemen wie Sie sie von früher kannten. So finden Sie die optimal passende Ernährungsweise für sich. Sie lernen was Ihnen zukünftig gut tut und was nicht.

Ihren Ernährungsplan geben wir Ihnen mit nach Hause. Gern stehen wir telefonisch oder schriftlich weiterhin beratend zur Seite und geben Tipps für die Zubereitung und Zusammenstellung von Speisen.



Den neu erlernten Essens- und Bewegungsrhythmus beibehalten

Sobald Sie mit Ihrem Gewicht und Wohlbefinden zufrieden sind, geht es ausschließlich darum, die erlernten Gewohnheiten beizubehalten, um sich dadurch Ihre bereits erzielten Erfolge zu sichern. Ohne Jo-Jo-Effekt lassen sich die gewonnenen Erkenntnisse ohne Aufwand in den nor-

malen Tagesablauf integrieren. Sie können ganz normal im Lokal oder in der Kantine essen und beachten dabei nur einige einfache Regeln, die Ihnen bereits in Fleisch und Blut übergegangen sind. Richtschnur ist und bleibt das gute Körpergefühl, das Wohlgefühl und natürlich die Stabilität des eigenen Gewichts.



Metabolic Balance

(Durchführung Vorbereitungsphase und Strenge Umstellungsphase. Da die Dauer der Phasen individuell abhängig ist vom eigenen Wunschgewicht, wird die Strenge Phase eventuell entweder zu Hause zu Ende gebracht oder Sie verlängern Ihren Aufenthalt im Hotel)

14 Übernachtungen im Bio- und Nationalparkhotel Helvetia

Vollpension, individuell nach Ihrem Ernährungsplan zubereitet

Trinkwasser und Tee (Sie werden ent-

sprechend Ihres Ernährungsplans reichlich Wasser zu sich nehmen)
 durchgängig Begleitung durch Heilpraktiker und Ernährungsberater Norbert Schützner und ein Team von Trainern
 einführender Vortrag und Erstgespräche

1 Farblichttherapie

3 Basenbäder

2 Wellness-Kinesiologie-Anwendungen (Massagen)

1 Fußreflexzonenmassage

1 Bauch-Tiefen-Massage

tägliche Gymnastik

regelmäßig geführte Wanderungen

ggf. Transfers zu den Wanderwegen
 Nordic Walking & Nordic Crosswalking
 Kochworkshop in Anlehnung an Ihren Ernährungsplan
 Vollmondkonzert in der Toskana Therme
 Lesung & Gespräche
 Lichtbildervortrag über den Malerweg
 gemütlicher Abend am Lagerfeuer
 durchgängig belebtes Wasser nach Johann Grander
 Nutzung der Saunalounge
 Bademantel
 individueller Ernährungsplan für Zuhause

Termine: Fragen Sie nach den Metabolic Balance Anwendungswochen. | **Teilnehmerzahl:** 14–22 Personen

Variante 1

(mit 14 Übernachtungen):

Wir erstellen für Sie einen Ernährungsplan nach erfolgter Blutanalyse durch Ihren Hausarzt. Dazu fordern Sie bitte unseren Fragebogen an und senden uns diesen bis 14 Tage vor Anreise zurück. Die Erstellung des persönlichen Ernährungsplanes und die Betreuung vor Ort werden von unserem Heilpraktiker und zertifizierten Ernährungsberater Norbert Schützner durchgeführt.

Pauschale inkl. aller oben genannten Leistungen zum Einführungspreis: 1965 €

Variante 2

(mit 14 Übernachtungen):

Sie haben bereits einen Ernährungsplan von Metabolic Balance und möchten während Ihres Aufenthaltes bei uns danach essen oder Sie wünschen eine zweiwöchige Auffrischung bzw. einen Wiedereinstieg. Senden Sie uns vor Anreise Ihren Ernährungsplan zu und unser Team stellt sich darauf ein.

Pauschale inkl. aller oben genannten Leistungen zum Einführungspreis: 1865 €

Variante 3

(mit 7 Übernachtungen):

Sie haben an einer Ernährungsumstellung nach Metabolic Balance bereits erfolgreich teilgenommen und möchten nach gewisser Zeit eine kurze Auffrischung.

Gern bieten wir Ihnen einen angepassten Wiedereinstieg als Wochenprogramm.

Pauschale inkl. aller oben genannten Leistungen zum Einführungspreis: 980 €

Hinweis! Zur Teilnahme am Programm ist eine Voranmeldung erforderlich. Zur ordnungsgemäßen Durchführung benötigen wir Angaben über Ihre speziellen Blutwerte, Medikamenteneinnahme, Vorerkrankungen und derzeitigen Erkrankungen. **Tipp!** Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten für Metabolic Balance ganz oder teilweise. Fragen Sie im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse nach.

Mit der Natur ist es wie mit der Gesundheit: je weniger wir davon haben, umso wertvoller wird sie.

Für unsere Gesundheit brauchen wir eine intakte Natur. Umgekehrt ist dies nicht so. Der Nationalpark Sächsisch-Böhmische Schweiz, gegründet um ursprüngliche Natur zu erhalten und beeinflusste Natur zu regenerieren, dient seinen Besuchern zur Erholung und zum Naturgenuss.

Frische Luft und wohltuende Düfte zum Atmen, beruhigende Geräusche zum

Entspannen, gesunde Früchte zum Genießen, grandiose Aussichten zum Staunen, Berg und Tal zum Bewegen, ursprüngliches Wasser zum Beleben.

Die verkehrsgünstige Lage unseres Hotels im Herzen des Nationalparks Sächsisch-Böhmische Schweiz sorgt für einen ge-

sunden Aufenthalt in vollkommener Natur. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten zum Aktivsein oder zum Relaxen.

Je nach Wetterlage und Jahreszeit bieten wir in unserem Hotel aktive Programme zum Mitmachen.



Unsere Aktiv- und Entspannungsprogramme für Sie:

Geführte thematische Wanderungen

Kraftorte der Sächsischen Schweiz

Wanderung der Sinne

Auf den Spuren Caspar David Friedrichs
(Malerweg)

Chi-Wanderung

Mühlenbesichtigung in Schmilka

Bewegungsübungen & Gymnastik:

Morgengymnastik

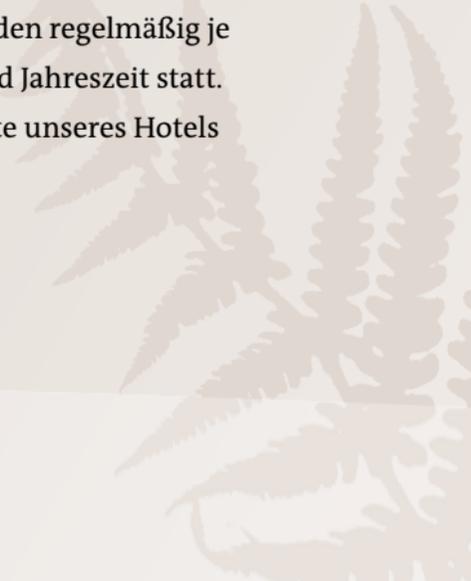
Brain Gym (Gehirngymnastik)

Morgendliches Tautreten

Rückengymnastik nach Dorn

Tàijí (Tai Chi) und Qi Gong mit dem Taijiquan-Lehrer Thomas Richter, der als „adoptierter Schüler“ von Meister Li Suiyin als Vertreter der „5. Generation Yang Stil-Bagua Taijiquan“ ernannt wurde.

Die Programme finden regelmäßig je nach Wetterlage und Jahreszeit statt. Sie sind für die Gäste unseres Hotels kostenlos.



Für unsere Gesundheit brauchen wir eine intakte Natur. Ideale Voraussetzungen für gesunde Aktivprogramme bietet der Nationalpark Sächsisch-Böhmische Schweiz: Ein Ort, wo die Natur sich selbst überlassen wird, wo noch reine Luft ist, wo Tiere sich in ihrem natürlichen Umfeld bewegen, wo wir Menschen uns naturnah erholen können. Im Nationalpark soll der Mensch nicht von der Natur ausgeschlossen werden, sondern zu ihr und zu sich selbst finden.

Die zentrale Lage des Hotels Helvetia an den Hauptzugängen der Nationalparks Sächsische und Böhmische Schweiz bietet günstige Voraussetzungen zum Aktivwerden. Wanderungen sind auf mindestens zehn verschiedenen Wegen möglich, ohne einen Weg doppelt zu gehen.

AKTIV erholen

Wandern – Klettern – Radfahren –
Scaten – Paddeln – Nordic Walking –
Nordic Cross Walking – Golfen –
Skilanglauf

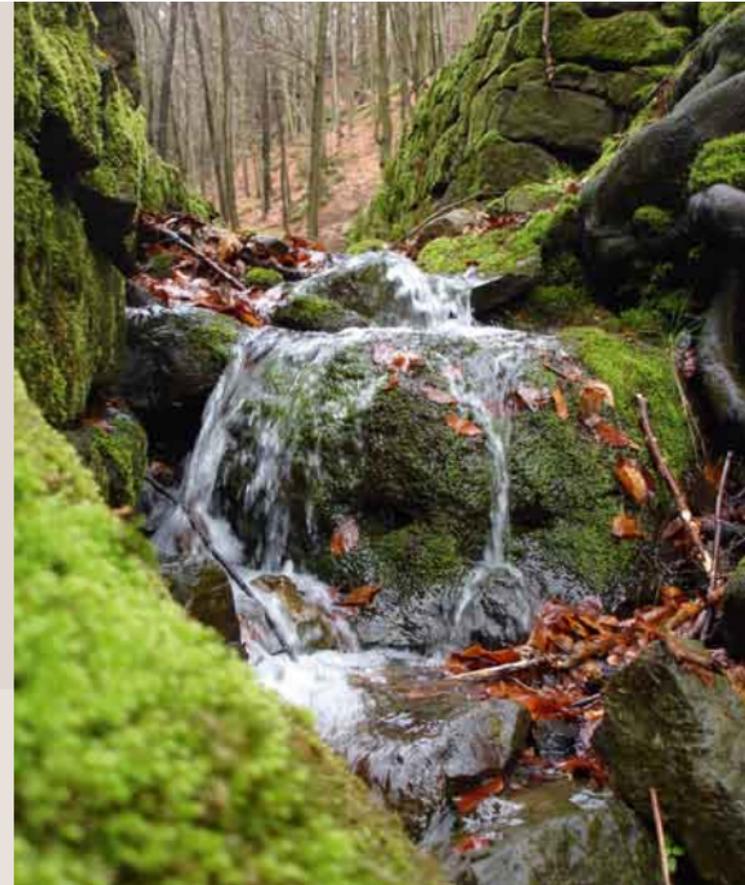


Dass wir ausreichend Flüssigkeit zu uns nehmen sollen, wissen wir bereits. Aber wissen wir auch, was wir trinken? Wasser in seiner natürlichen Form ist rein und klar. Doch auf seinem Weg zu uns, gepresst durch lange Leitungen, ist es ständigen Belastungen ausgesetzt, wodurch sich seine natürliche Struktur verändert. Es wird fade und leblos.

Probieren Sie einmal das Wasser in unserem Hotel. Es ist belebt!

Die Wasserbelebung nach Johann Grandtler baut die ursprüngliche Stabilität und Ordnung des Wassers wieder auf. Die Energie wirkt in uns weiter und nur wenige Mengen pro Tag reichen aus, dass wir uns gesünder fühlen.

Spüren Sie die Gesundheit auch auf Ihrer Haut. Das belebte Wasser aus unseren Leitungen strapaziert Ihre Haut weniger und fühlt sich weicher und gesünder an. Sie brauchen zudem weniger Seife und wir in unserer Wäscherei weniger Waschmittel.



Bio- und Nationalparkhotel HELVETIA

Schmilka Nr. 11

01814 Bad Schandau Ortsteil Schmilka

Tel.: +49 (0) 3 50 22-92 23-0

Fax: +49 (0) 3 50 22-92 23-11

info@hotelhelvetia.de

www.hotelhelvetia.de

Gedruckt mit mineralölfreien
Ökodruckfarben auf
mit dem „Blauen Umweltengel“
zertifizierten Recyclingpapier



Schmilka
HOTELHELVETIA
Bio- & Nationalparkhotel