



## **Kennenlernpaket Melea – The Health Concept - 4 Nächte**

**Unterkunft** in einem Zimmer Ihrer Wahl mit einer für Sie individuell zusammengestellten und abgestimmte **gesunde Verpflegung** während des gesamten Aufenthaltes.

**Übermittlung eines Gesundheitsfragebogen**, welchen Sie vor Ihrer Ankunft elektronisch erhalten.

**Ein anerkannter Labortest:** Dieser wird nach Ihrer Ankunft durchgeführt.

**Persönliche Konsultation mit dem Internisten und Assistenten:** Einschätzung des aktuellen Gesundheitszustands, der persönlichen Bedürfnisse und Ziele des Gastes, sowie die folgenden Untersuchungen: Blutdruck, arteriografische Messung, AGE (Advanced Glycation End Products), EKG. Dauer rund 1 Stunde.

**Ernährungsberatung und individuelle Diätkonsultation:** Zur Bewertung der Ernährungsgewohnheiten und Ernährungsstatus, sowie Erstellung eines persönlichen Ernährungsprogrammes während des Aufenthaltes. Inklusvie inBody (Messung der Körperzusammensetzung). Dauer rund 30 Minuten.



**Physiotherapeutische Beratung:** Analyse des Bewegungsapparats und Bestimmung der funktionellen Bewegungsfähigkeiten. Dauer rund 30 Minuten.

**Fitnessprofilbewertung** unter Anleitung eines Personal Trainers zur Bestimmung des Fitness-, Muskelaufbau-, Ausdauer- und Flexibilitätsprofils sowie zur Feststellung der Belastbarkeit. Dauer rund 30 Minuten.

**Gesichts- und Haardiagnose** mit Hilfe des Aramo kosmetischen Diagnosegeräts zur Analyse des Hauttyps, der Talgproduktion, der Haarfollikel, der Poren und des Zustands der Haut sowie zur Messung der Hautfeuchtigkeit und Hautalterung. Dauer rund 30 Minuten.

**Zusammenstellung eines maßgeschneiderten, ganzheitlichen Programms** basierend auf den Konsultationen während des Aufenthaltes sowie einer Ernährungsempfehlung im Rahmen eines integrativen Gesundheitsvorschlags.

In diesem Paket ist zusätzlich **eine exklusive Welnamis Behandlung** enthalten.

**Meditation (mindfulness)** unter der Leitung eines Psychologen, die sich auf stille Meditation unter Betonung der mentalen Gesundheit im hier und jetzt konzentriert. Dauer rund 60 Minuten in kleinen Gruppen im Rahmen unserer Tagesprogramme.



**Die Nutzung unseres Secret Spa-Bereichs** umfasst beheizte Außen- und Innenpools, einen Jacuzzi, Kneippbecken, einen Kaltwasserpool sowie zwei finnische Saunen, eine Außensauna, ein Dampfbad, eine Infrarotsauna und einen Ruheraum mit einer Salzwand.

**Wir bieten täglich inkludierte und variierende Programme an,** mit denen Sie während ihres Aufenthalts viele Theorien und Methoden kennenlernen können, die einen gesunden, ausgewogenen Lebensstil unterstützen. Im Rahmen von Workshops und Seminaren erlernen Sie die Grundlagen eines ausgeglichenen Lebensstil, gesunde Ernährung und Kochkurse, Schönheitspflege und vieles mehr. Üben Sie unter Anleitung eines Personal Trainers die Techniken von Yoga, Thai Chi, Nordic Walking, Atemtherapie, Aerobics, Wassergymnastik usw. Alle diese Aktivitäten sind ein weiterer Mosaikstein zur Findung eines geänderten Lebensstil.

Bei Ihrer Abreise erhalten Sie nicht nur **eine detaillierte Zusammenfassung** Ihres Konsultationen sondern auch Vorschläge für den Erhalt bzw. Verbesserung Ihrer Gesundheit **mit Ratschlägen zu Ihrer Ernährung, körperlichen Fitness, und vielem mehr.**

Bei unsere Anwendungen in der Beautyabteilung verwenden wir die exclusive Produkte der Marken **Alqvimia, Biologique Recherche** und **Seed to Skin.**