

GÖHREN

✓ Präventionspaket inklusive!

GRUND-LEISTUNGEN

- ✓ Haustürabholung inklusive Kofferservice
- ✓ An- und Abreise im modernen Fernreisebus
- ✓ Jeweils ein Mittagsimbiss und ein Getränk bei An- und Abreise
- ✓ 7/14/21x Übernachtung in der gebuchten Zimmerkategorie
- ✓ 7/14/21x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ 6/13/20x Vital-Lunch
- ✓ 6/13/20x Kaffee und Kuchen am Nachmittag
- ✓ 7/14/21x Abendessen als Dinner-Arrangement
- ✓ 1x Präventionspaket in Anlehnung an § 20 SGB V mit 10 Individual- und Gruppenleistungen wie beschrieben



Rügener Kreidefelsen



Strandkörbe



KURZ-PORTRAIT

Weite Sandstrände, türkisfarbenes Wasser, weiße Kreidefelsen, grüne Küstenwälder und idyllische Fischerdörfer erwarten Sie bei Ihrem Urlaub auf der beliebten Ostseeinsel Rügen. An der Ostküste der Insel liegt das Urlaubsparadies Göhren. Das ehemalige Fischer- und Lotsendorf entwickelte sich Ende des 19. Jahrhunderts zu einem glanzvollen Seebad mit zahlreichen Gebäuden im beeindruckenden Bäderstil.

Das Herz Göhrens schlägt an der liebevoll angelegten Bernsteinpromenade. Hier blüht es farbenfroh, zahlreiche Cafés und Restaurants laden zum Verweilen ein und Laubengänge sowie Brunnenanlagen verzaubern ihre Betrachter. Auf dem hiesigen Kurplatz mit seinem denkmalgeschützten Musikpavillon werden Sie bei zahlreichen Veranstaltungen und Konzerten unterhalten. Unweit der Promenade befindet sich die 350 Meter lange Seebrücke, die Ihnen einen schönen Ausblick auf das Ostseebad bietet. Hier legen zudem die Ausflugsschiffe an, die Sie zur eindrucksvollen Kreideküste fahren. Oder Sie erkunden die Insel bei einer Fahrt mit dem Rasenden Roland, Rügens historischer Schmalspurbahn.

Durch das bewaldete Kap Nordperd getrennt, verfügt Göhren über zwei Strände: den breiten, feinsandigen Nordstrand und den naturbelassenen Südstrand. Hier können Sie die Seele baumeln lassen oder Sie streifen durch die grünen Küstenwälder und genießen den Blick auf die schöne Ostsee. Am Südstrand können **Strandkörbe** gegen eine Gebühr von ca. € 15,- pro Tag gemietet werden. Für den Schlüssel fällt eine Kautions von ca. € 10,- an.

GESUNDHEIT & PRÄVENTION

Das Santé Royale Rügen Resort verbindet Gesundheitsvorsorge und Prävention mit den Konzepten Geist und Seele, Herz und Kreislauf sowie Bewegungs- und Stützapparat auf ideale Weise.

Geist und Seele – Entschleunigung:

In einem Wechselspiel von Anleitung und Bewegung wird angestrebt mehr über sich selbst zu erfahren, um u.a. einen hilfreichen Umgang mit Belastungsfaktoren zu erlernen bzw. bereits gar nicht erst an eine Belastungsgrenze zu stoßen:

- Individualanwendungen, wie autogenes Training, Meditation
- Gruppenanwendungen, wie Yoga, Taiji-Qigong

Herz-Kreislauf & Bewegungs-/Stützapparat:

Zur Stärkung der Herz-Kreislauffunktion und des Bewegungs- und Stützapparats werden ganzheitliche Therapien durchgeführt. Zudem unterstützt der Entschleunigungsbereich des Resorts mit Saunen und verschiedenen Wasserbecken.

- Individualanwendungen, wie Lymphdrainage, Kopf-Nackentherapie, Osteopathie
- Gruppenanwendungen, wie Wassergymnastik, Kneipp-Anwendungen

Anwendungsziele:

- Stressreduktion, Entschleunigung
- Verbessertes Umgang mit Schmerzen, Leistungen
- Körperliche Warnsignale früher erkennen
- Steigerung der Widerstandskraft von Herz und Kreislauf
- Steigerung der körperlichen Beweglichkeit
- Unterstützung des Immunsystems