

Heilstollentherapie 2023

LIEGEKUR MIT
ATEMSCHULUNG UNTER
ÄRZTLICHER LEITUNG



Eine allergen- und fast staubfreie Luft, eine konstante Temperatur von 10°C und eine nahezu wasserdampfgesättigte Luft führen zur Entlastung der Atemwege bei COPD, Asthma, Long-Covid und bei Allergien. Die Ruhe im Berg, die Abwesenheit von jeglichem Elektrosmog und die kühle Temperatur beruhigen die Nerven und viele Teilnehmer finden zurück zu einem erholsamen Schlaf.

Begleitet wird die dreiwöchige Liegekur durch gymnastische Impulse und gemeinsame Atemübungen. Gesundheitsrelevante Fragen werden in entspannten gemeinsamen Gesprächen aufgearbeitet. Die Heilstollentherapie wird durch einen fachkundigen Arzt geleitet.

Ärztliche Untersuchung

Eine ärztliche Untersuchung und Beratung durch den Heilstollentarzt vor und nach Abschluss der Kur kann auf Wunsch vereinbart werden. Die Kosten betragen zusammen 100,00 €.

KURS 1	Nachmittagskurs	19.03. – 06.04.2023
KURS 2	Vormittagskurs	16.04. – 05.05.2023
KURS 3	Nachmittagskurs	16.04. – 05.05.2023
KURS 4	Nachmittagskurs	04.06. – 23.06.2023
KURS 5	Nachmittagskurs	10.09. – 29.09.2023
KURS 6	Vormittagskurs	15.10. – 03.11.2023
KURS 7	Nachmittagskurs	15.10. – 03.11.2023

VORMITTAGSKURSE (Kurse 2 und 6)

Sonntag
15:15 Uhr – 17:00 Uhr

Montag bis Freitag
10:00 Uhr – 11:45 Uhr

NACHMITTAGSKURSE (Kurse 1, 3, 4, 5 und 7)

Sonntag bis Donnerstag
17:15 Uhr – 19:00 Uhr

Freitag
15:15 Uhr – 17:00 Uhr

SCHNUPPERTERMINE

Wenn Sie erstmal nur probieren wollen:

An jedem ersten Sonntag im Monat zwischen April und Oktober (Ausnahme August) 15.15 Uhr – 17.00 Uhr

**Bitte melden Sie sich vorher an,
da die Liegenanzahl begrenzt ist.**

TEILNAHMEGEBÜHR

15,00 € / Einzeleinfahrt • 80,00 € / Woche • 230,00 € / 3 Wochen

Anmeldungen sind für ganze Wochen möglich; Einzeltermine können bei freien Plätzen kurzfristig gebucht werden. Kursgebühren bitte bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn überweisen.

**Institut für
Gesundheitsförderung**

Tel: 02747/5760345
E-Mail: info@ig-online.org

IBAN: DE90 5736 1476 0000 508015
BIC: GENODED1GBS

**Verbandsgemeinde
Betzdorf-Gebhardshain**

Tel: 02741/291118