

HEILSTOLLEN- LIEGEKUR 2026



Liegekur mit Atemschulung unter fachkundiger Leitung

Eine allergen- und fast staubfreie Luft, eine konstante Temperatur von 10° C und eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit führen zur Entlastung der Atemwege bei **COPD, Asthma, Long-Covid**, bei Problemen mit den **Nasennebenhöhlen** und bei **Allergien**.

Die Ruhe im Berg, die Abwesenheit von jeglichem Elektrosmog und die kühle Temperatur beruhigen zusätzlich die Nerven und viele Teilnehmer finden zurück zu einem erholsamen Schlaf.

Gymnastische Impulse und gemeinsame Atemübungen begleiten die dreiwöchige Liegekur. In entspannten gemeinsamen Gesprächen werden gesundheitsrelevante Fragen aufgearbeitet.

Die Heilstollentherapie wird durch ein fachkundiges Team (Arzt, Diplompsychologin, Krankenschwester) geleitet.

LIEGEKUR

5 TAGE PRO WOCHE

| Kurs | Termine | Uhrzeit (So, Mo, Mi, Do) | Uhrzeit (Fr) |
|----------|------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 1 | 12.04. – 01.05. | 15:00 – 16:45 | 14:00 – 15:45 |
| 2 | 03.05. – 22.05. | 17:15 – 19:00 | 16:15 – 18:00 |
| 3 | 13.09. – 02.10. | 17:15 – 19:00 | 16:15 – 18:00 |
| 4 | 11.10. – 29.10. | 17:15 – 19:00 | 16:15 – 18:00 |

Teilnahmegebühr

| | | |
|-----------------------------|--------------------|------------------------|
| 17,00 € / Einzeleinfahrt | 80,00 € / Woche | 220,00 € / 3 Wochen |
|-----------------------------|--------------------|------------------------|

Anmeldung & Bezahlung

Die Buchung ist wochenweise möglich, gerne bieten wir auch Einzeltermine an, wenn Plätze frei sind. Bei der Anmeldung sind 30,00 € zu zahlen, der Restbetrag bis eine Woche vor Kursbeginn.

Ärztliche Untersuchung

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

Institut für Gesundheitsförderung

Tel: 02747/5760-345 • E-Mail: info@ig-online.org

IBAN: DE90 5736 1476 0000 508015

BIC: GENODED1GBS

Verbandsgemeindeverwaltung

Betzdorf- Gebhardshain

Tel.: 02741/291-118