



Sie sollten es sich Wert sein

GesundheitAktiv



„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“ Diese Überzeugung von Thomas von Aquin (1225-1274) versuchen wir mit einem vielschichtigen Angebot an Ideen, Elementen und Kursen zum Thema Gesundheit gerecht zu werden. Dabei konzentrieren wir uns nicht nur auf spezielle Seminare, sondern betrachten Gesundheit und die Freude am Leben als ein Aspekt, der sich in allen Bereichen unserer Arbeit widerspiegelt.

GESUNDHEIT ERFAHREN

Mit speziellen Kursen bieten wir die Möglichkeit, sich mit der eigenen Gesundheit unter verschiedenen Gesichtspunkten zu nähern. Verspannungen und Schmerzen selbst lösen zu lernen vermitteln die Seminare zur Feldenkrais-Methode. Gesundheitstage für Frauen oder Kurse zur Stressbewältigung ergänzen das Spektrum der Veranstaltungen. Jederzeit benutzbar ist die Schwarzwälder Sauna, die sich im Haus befindet. Als Zusatzangebot können im Haus bei der Physio- und Körpertherapeutin Ulrike Janku Behandlungen gebucht werden.



GESUNDHEIT UND NATUR

Als Einrichtung der Erzdiözese Freiburg stellt die Bewahrung der Schöpfung für uns eine konkrete Herausforderung dar, der wir uns stellen. Was man bewahren will, muss man jedoch kennen. Aus diesem Grund spielen Walkingkurse, Kräuterekursionen und Ausflüge in die Natur in unseren Veranstaltungen eine wichtige Rolle und verbinden Natur und Gesundheit. Gleichzeitig laden wir Sie ein, es sich in der Natur Gutgehen zu lassen. Auch eine intakte Natur steigert die Lebensfreude.

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Ein wichtiger Bestandteil unserer Überlegungen ist die gesunde und schmackhafte Versorgung unserer Gäste. Aus diesem Grund setzen wir in vielen Bereichen auf ökologisch angebaute, bzw. fair gehandelte Lebensmittel. Um unnötige Transporte zu vermeiden, stammt ein Großteil der bei uns verarbeiteten Produkte aus der Region. Bei der Zusammenstellung unseres Speiseangebotes achten wir auf eine ausgewogene und saisonal orientierte Kombination an Lebensmitteln.



NATUR PUR

Die speziellen Kursangebote von GesundheitAktiv werden ausschließlich in Feldberg-Falkau durchgeführt. Genießen Sie dabei die Tage in einer der schönsten Ferienregionen Deutschlands. Kommen Sie zur Ruhe und in Bewegung.



GUTE LUFT – GUTER SCHLAF

Unsere großzügigen Zimmer und Apartments in Feldberg-Falkau sind allesamt mit Bad/WC ausgestattet und verfügen über Südbalkone.

**Seien Sie unser Gast.
Wir freuen uns auf Sie!**