

## Patient:innen Information

### 10-Wochen OREA Health™-Programm

#### 1. Was ist das OREA Health™-Programm?

Ganzheitliches Programm für erschöpfte Erwachsene – vor- oder nach-Burnout, basierend auf den vier Säulen: Stressmanagement, Mentale Gesundheit, Bewegung, Ernährung

**Ziel:** Vermitteln von Tools, Strategien und Fähigkeiten, um mehr Leistungsfähigkeit und Lebensfreude einen gesunden Lebensstil zu etablieren

#### 2. Für wen ist das OREA Health™-Programm geeignet?

- Für Erwachsene ab 18 Jahren
- Vor oder nach Burnout

#### 3. Vor der OREA Health™ Praxiswoche

Aufnahme Gesundheitsstatus – beinhaltet:

- Gespräch mit Psych. Fachperson zur aktuellen körperlichen und mentalen Verfassung, Lebensstil etc.
- Blutbild
- Herzratenvariabilitätsmessung
- OSAS-Screening (Ausschluss Schlafapnoe)

#### 4. OREA Health™ Praxiswoche

##### Stressmanagement

Workshops zu folgenden Themen (ca. 12 Std.)

- Stressbewältigung
- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Achtsamkeit, Atemtechniken
- Schlafseminar

##### Mentale Gesundheit

- Zwei 1:1-Gespräche (psychologische Beratung) à 90 bzw. 60 Minuten
- Gruppentrainings zur Ressourcenförderung, Kommunikation, zu Glaubenssätzen/ „inneren Antreibern“ und Akzeptanz sowie Austausch mit Peers (ca. 10 Std.)

##### Bewegung

- 1:1 Bewegungstraining (2x 1 Std.)

- Gruppentrainings: Yoga, Wassergymnastik, Zirkeltraining (ca. 3 Std.)
- Täglicher Spaziergang (1 Std.)

##### Ernährung

- 1:1 Ernährungsberatung (1 Std.)
- Praxisseminar Ernährung (2 Std.)
- Kochevent (1.5 Std, dann Geniessen)
- Mikronährstoffe: OREA Health Performance-Mischung, Omega-3, Vitamin D3/K2- und Bitterstern-Tropfen

#### 5. Nach der OREA Health™ Intensivwoche

- Zwei Mal 1:1 Psychologische Beratung (2x 60 Min.)
- HRV-Messung: Vergleich zu vor Start
- Moni-App (Abo für 12 Mt.): u.a. zum Visualisieren von Sympathikus- bzw. Parasympathikus-Aktivitäten

**Die ärztliche Verantwortung bleibt beim zuweisenden Arzt.**

#### 6. Preis

- Einzelzimmer Business CHF 5'420.--
- Doppelzimmer Business CHF 5'680.--
- Doppelzimmer Comfort CHF 5'890.--

OREA Health™-Programm inkl. Unterkunft, Verpflegung und SPA im [Seehotel Wilderbad](#).

- Zimmer zur Einzelbenutzung
- Exkl. alkoholische Getränke
- Inkl. gesetzliche MWST

Wir empfehlen den Teilnehmenden im Vorfeld mit ihrer Krankenkasse eine mögliche Kostenübernahme abzuklären

Änderungen vorbehalten