

In diesem Paradies,  
genannt Erde,  
ist so viel Raum,  
dass jede Blume  
erblühen kann.  
Sergio Bambarén.



## Relax!

Etwa neun Millionen Menschen sind mittlerweile von Burnout betroffen – so die Schätzung von Experten laut einem Spiegel-Beitrag. Ängste und Sorgen sind bei Betroffenen an der Tagesordnung, was die Situation meist noch verschlechtert. Damit man gar nicht erst in die Gefahr einer ernsthaften Burnout-Erkrankung gerät, sollten Warnsignale wie Schlafstörungen, innere Unruhe und Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Aggression und sozialer Rückzug ernst genommen und frühzeitig behandelt werden. »Zu diesem Zweck haben wir ein spezielles Programm für Burnout-gefährdete Menschen entwickelt,« erklärt Dr. Thorsten Muthorst vom Regena Gesundheits-Resort & Spa in Bad Brückenau: »Bei uns sollen Betroffene die Möglichkeit erhalten, Abstand vom Alltag zu gewinnen und in entspannter Urlaubsatmosphäre gezielte Maßnahmen zur Burnout-Prävention zu nutzen.« Durch die Kombination aus Entspannungsurlaub mit allem Komfort und einem vielfältigen medizinischen Angebot grenze sich das Haus von typischen Wellnesshotels ab und bewege sich mit dem Angebot genau zwischen Alltag und medizinischer Behandlung.

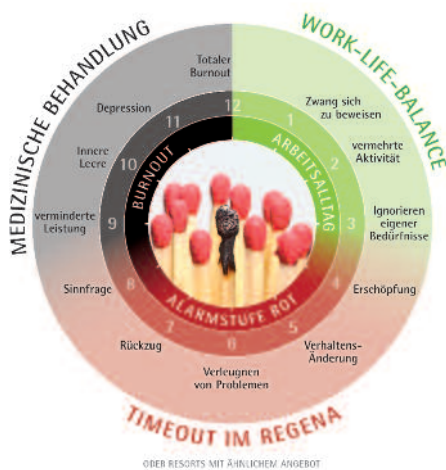
Durch eine ärztliche Aufnahmeuntersuchung sowie einen umfassenden Gesundheits-Check wird das Ausmaß der Burnout-Belastung festgestellt. Eine Behandlung selbst setzt sich aus diversen Maßnahmen zusammen. Diese reicht von pulskontrolliertem Cardio-Training über Akupunktur und Autogenem Training bis hin zu Farblightbehandlung sowie fakultativ Coaching zum Thema Work-Life-Balance und Burnout-Prophylaxe. Ergänzt werden kann das Ganze mit einer individuell abgestimmten Vitalstofftherapie, die die Zellfunktionen aller Organe und somit des ganzen Körpers verbessert und das Energieniveau steigert. Durch die Kombination von schulmedizinischen Ansätzen mit Naturheilverfahren und Traditioneller Chinesischer Medizin wird der Mensch in seiner Gesamtheit betrachtet, um das bestmögliche Behandlungsergebnis zu erzielen.



# Timeout statt Burnout

## Zwischen Alltagsstress und Totalausfall – Wege aus der Burnout-Falle

Müde, matt und abgekämpft – das Gefühl der Erschöpfung kennen viele. Wenn der Stress anhält und die Regeneration auf der Strecke bleibt kann die Erschöpfung zum Dauerzustand werden und sich negativ auf Leistungsfähigkeit und Gesundheit auswirken. Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen können bereits erste Anzeichen einer drohenden Burnout-Erkrankung sein. Lassen Sie es nicht so weit kommen!



**Wie spät ist es auf Ihrer Burnout-Uhr?** Prüfen Sie selbst anhand unserer Burnout-Uhr, wie weit bei Ihnen eine mögliche Burnout-Entwicklung vorangeschritten ist. Die Übergänge können dabei fließend sein.

**Beugen Sie einem Burnout rechtzeitig gezielt vor,** um einen Totalausfall zu vermeiden. Profitieren Sie von einer ganzheitlichen medizinischen Versorgung und vielfältigen Entspannungsmöglichkeiten. Weitere Informationen unter <http://www.regena.de/medizin/timeout-statt-burnout/>

**Ausgezeichnet!** Bereits zum 15ten Mal in Folge zeichnete der Relax Guide in seiner aktuellen Ausgabe Regena mit 3 von 4 möglichen Lilien aus, was einen Spitzenplatz unter 1334 getesteten Häusern bedeutet.

### JETZT KENNENLERNEN!

Freuen Sie sich auf ein umfangreiches Relax-Programm in unserer Helena-Thermenwelt inkl. einer entspannenden Wohlfühlmassage!

Buchen Sie Ihr persönliches Wohlfühl-Wochenende 2 Übernachtungen mit vitalstoffreicher Vollpension Inklusivpreis pro Person Doppelzimmer 269 EUR | Einzelzimmer 295 EUR

### Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

Ganz in Ihrer Nähe und daher ideal für einen entspannten Tagesausflug. Genießen Sie gemütliche Stunden auf unserer Galerie bei duftenden Tee- und Kaffeespezialitäten, bevor wir Sie herzlich zu einer ganz individuellen Hausführung einladen.

