



# Winterzeit - Inselzeit

## Frauengesundheitswochen ... time for you ...

Die Insellage schafft innerlichen und äußerlichen Abstand zu den Anforderungen des Alltags und bietet maximale Bedingungen für Ihre Erholung. Die winterliche Seeluft stärkt das Immunsystem und führt zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Abtauchen ... in die Ruhe, Strandspaziergänge ... zu sich selbst, klären die eigenen Sorgen. Aktive Bewegung: Laufen, Nordic-Walking, Fitness, Beckenboden, Trainingstherapieaum. Tiefe Entspannung, bewusste Entspannung, Yoga, PMR, Kaminabende, in die Sauna gehen, innehalten – in die alte Inselkirche gehen. Köstliches Essen aus garantiert biologischem Anbau, Gesundheitsvorträge, Besinnlichkeit.

Wir bieten therapeutisch - beratende Unterstützung für alle Lebenslagen und ganzheitliche Behandlungsmethoden.

**DÜNENKLINIK** | Evangelische MutterKindKlinik Spiekeroog | Tranpad 16 | 26474 Spiekeroog  
www.duenenlinik.de | Fon 04976 917 0