



St. Anna - das Gesundheitszentrum in Bad Peterstal-Griesbach/ Schwarzwald



st. anna

# Gesundheits Post

Ausgabe 03/09

## Vielen Dank

Im Rahmen eines geselligen Nachmittags dürfen wir uns immer wieder bei unseren Stammgästen für Ihre langjährige Treue zu St. Anna bedanken.

Wir freuen uns und bedanken uns bei Ihnen für Ihr großes Interesse an unserem Haus und wissen dies auch zu schätzen. Frau Ida Hauck (nicht im Bild) durften wir bereits zu Ihrem 10maligen Aufenthalt begrüßen.



## Wandern und Medical Wellness...

### ...die Kombination zum Wohlfühlen

Der goldene Herbst hält wieder Einzug in unserem schönen Schwarzwaldtal. Eine Wanderung durch die gefärbten Wälder ist bei jeder Witterung ein Erlebnis. Durch die warmen Sonnenstrahlen werden uns die leuchtenden Farben des Herbstes erfreuen und während im vorderen Tal der Nebel seine mystische

Stimmung verbreitet, können Sie bei uns in nebelreicher Zone eine Vielzahl von Wanderungen genießen. Urlaub in Ruhe und Entspannung ohne Trubel, ohne Stress, bei langen Spaziergängen genießen und danach sich in unserer Wohlfühl-Loase beim Schwimmen, Saunieren oder bei einer wohltuenden Massage oder einer Verwöhn- und Pflegeanwendung regenerieren - das ist Gesundheit und Urlaub in einem.

Reservieren oder informieren Sie sich noch heute unter der Telefonnummer

**07806/ 77-0**

Gerne beraten wir Sie ausführlich, um mit Ihnen gemeinsam Ihren Gesundheitsurlaub zu gestalten.

Unser Team freut sich auf Ihren Besuch.



St. Anna bewegt

Herbst-Spezial

Herbstgefühle – alles wird müde nicht nur die Natur – wir helfen Ihnen diesen Tiefpunkt zu überwinden.

Mit unserem Angebot zeigen wir Ihnen, wie viele gesunde Bewegungsmöglichkeiten es gibt.

4 bzw. 7 Übernachtungen mit Frühstück oder Vollpension und folgenden Leistungen:

- ärztliches Eingangsgespräch
- 1 Rückenmassage
- 1 Hydrogymnastik
- Teilnahme am Wochenprogramm
- Schwimmen und Saunanutzung

Zeitraum: 01.09.-30.11.2009

4 ÜN/F  
7 ÜN/F

ab 230 € p.P. im EZ/ DZ  
ab 370 € p.P. im EZ/ DZ

## Wohlfühltag mit Medical Wellness

Genießen Sie etwas länger? Dann sind die St. Anna-Wellness-Tage genau das Richtige für Sie!

2 bzw. 3 Übernachtungen mit Vollpension im Einzel- oder Doppelzimmer. Verschiedene Anwendungen wie z.B. Massagen, Hydrogymnastik, Pflegebäder (Nachtkerzen-Cremebad oder Sole-Öl-Hautpflege), Ganzkörpermoorpackung, Sauna und Schwimmen in unserer Therme.

Entscheiden Sie sich für eine unserer Wohlfühlpauschalen

2 ÜN/VP

ab 175,00 € p.P. im EZ/DZ

## Im November nicht allein - speziell für Alleinstehende



Beim Übergang von den bunten Herbsttagen hin zum Winter wird der Monat November oft als besonders grau und trüb empfunden.

Im gemeinsamen Erleben dieser Tage können Sie Trost finden sowie neue Kraft und Hoffnung schöpfen.

7 bzw. 14 Übernachtungen im EZ, mit Vollpension und folgenden Leistungen:

- gemeinsames Kennenlernen,
- Gesprächsrunden/Vorträge,
- gemeinsame Freizeitgestaltung
- Entspannungsübungen
- **Einstimmung in den Advent**
- 4 bzw. 8 med. Anwendungen

- ärztliches Eingangsgespräch
- Wochenfreizeitprogramm
- bei Bedarf psychosoziale Beratungen

### Termine

17.11.-01.12.2009  
oder  
17.11.-24.11.2009

### Pauschalpreis p.P. im EZ

7 ÜN/VP ab 480,00 €  
oder 14 ÜN/VP ab 890,00 €

Noch mehr Pauschalen

Noch mehr Angebote zum Thema Gesundheit & Wohlfühlen gibt's in unserem Pauschalenflier 2009.

Bitte fordern Sie ihn an:

Telefonisch: 07806/77-0.

Per Fax: 07806/77-180

Per Mail: info@sankt-anna-online.de

→→→Spartipp: Urlaubsgeld für schnelle Buchung →→→Spartipp: Urlaubsgeld für schnelle Buchung →→→Spartipp: Urlaubsgeld für schnelle Buchung →→→Spartipp: Urlaubsgeld für schnelle Buchung



## Schwerelos genießen

In unserem Haslauer Soft-Pack-System können Sie völlig schwerelos genießen. Sie tauchen so tief ein und werden dadurch, perfekt temperiert, vollständig umschlossen.



Eine dünne, geschmeidige Folie umgibt den gesamten Körper, sodass sie mit Wasser überhaupt nicht in Berührung kommen. Durch den sanften Wasserdruck schmiegt sich die Folie am Körper an und die Produkte können gut in die Haut eindringen (Occlusionseffekt). Es werden die reinen, naturbelassenen Kurland® Produkte - ohne Verdünnung und ohne Konservierungsstoffe - verwendet. Dies bewirkt eine erhöhte Wirkstoffaufnahme von der Haut. Die langsam ansteigende Temperatur und das „schwerelose Liegen“ führen zur Entspannung der Muskulatur sowie des Stützapparates und verstärken dadurch die therapeutische Wirkung der Anwendung.

Wir haben verschiedene Verwöhn- und Pflegeanwendungen in unserem Programm:

- Aroma-Therapie – Bad
- Cleopatra Milch-Öl-Bad
- Nachtkerzenöl-Cremebad oder –Spezial
- Sole-Öl-Hautpflege
- Algentherapie oder –Spezial
- Bad Griesbacher Ganzkörper-Heupackung
- Moor-Teilpackung

Wir beraten Sie gerne!

## Wir gratulieren



Zwei unserer Mitarbeiterinnen in der Verwaltung sind nun unter der Haube. Frau Mandy Kimmig und Frau Elina Fraas haben den Schritt vor den Traualtar gewagt.

Wir freuen uns mit ihnen wünschen ihnen einen langen gemeinsamen Lebensweg.

## Unsere besonderen Pauschalen

### Gesundheit in St. Anna

Termine ganzjährig

**Schnupperkur – der St. Anna Gesundurlaub**  
inkl. 10 med. Anwendungen und ärztliches Eingangsgespräch  
**14 ÜN/VP ab 855 €**

**Gesundheitswoche**  
**4 verschiedene Schwerpunkte**  
Vorsorge Bewegungsapparat  
Vorsorge Herz-Kreislauf  
Rundum Wohlfühlen  
Aktiv gegen Stress  
**7 ÜN/VP ab 565 €**

**Aufatmen – die Kur für erschöpfte Menschen**  
Ziel ist es Körper wie Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.  
**14 ÜN/VP ab 1150 €**

**St. Anna – Kompakt –**  
die umfassende Vorsorgekur bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Muskel-Skelett-Systems oder bei psychosomatisch/ psychovegetativen Erkrankungen  
**14 ÜN/VP ab 1350 €**

### Adventszeit in St. Anna

Der Mensch in der Vorweihnachtszeit wird oft von Werbung und den „besten Geschenkideen“ überhäuft. Wir laden Sie ein, diesem Rummel auszuweichen.

7 bzw. 14 Übernachtungen mit Vollpension und folgenden Leistungen:  
- gemeinsames Kennenlernen  
- Gesprächsrunden/Vorträge  
- gemeinsame Freizeitgestaltung  
- Entspannungsübungen  
- **Einstimmung in den Advent**  
- 4 bzw. 8 med. Anwendungen  
- ärztliches Eingangsgespräch  
- Teilnahme am Wochenfreizeitprogramm  
- Bei Bedarf psychosoziale Beratungen

**Termine**  
**02.12.-15.12.2009 oder 02.12.-08.12.2009**

**Pauschalpreis**  
**7 ÜN/VP ab 480,00 €**  
**oder 14 ÜN/VP ab 890,00 €**

### Weihnachten in St. Anna

Eine ganz besondere Zeit in St. Anna.

- 7 / 14 / 21 Übernachtungen mit Vollpension und folgenden Leistungen
- feierliche Weihnachtsliturgie
  - weihnachtliche Besinnung und Meditation
  - weihnachtliches Konzert der Musikkapelle im Kurhaus
  - Gesprächsrunden
  - feierlicher Jahresabschluss
  - kaltes Buffet an Heiligabend und Silvester
  - Festmenü am 1. und 2. Weihnachtsfeiertag

**Termine**  
**ab 21.12.09 / 22.12.09 / 29.12.09**  
**1 oder 2 oder 3 Wochen**

**Preis pro Person**  
**7 ÜN/VP ab 435,00 €**  
**14 ÜN/VP ab 795,00 €**  
**21 ÜN/VP ab 1155,00 €**

## Winterurlaub

„Überwintern auf Mallorca oder Gran Canaria...? Nicht nötig - mehr Urlaub gibt es auch bei uns“

Nutzen Sie die Zeit der kalten Wintermonate zum Kuren, Regenieren und Erholen. Medical-Wellness im Winter - die ideale Kombination für Gesundheit, Vorbeugung und Winterurlaub. Bei uns werden Sie fit!

**Basispaket für ab 3 Wochen Aufenthalt:**

- 21 x Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer (kein EZ-Zuschlag!)
- 21 x VP
- täglich Mineralwasser aus eigener Quelle,
- täglich Schwimmen im haus-eigenen Thermalbad,
- kostenfreie Nutzung der Sauna

**Pauschalpreis**  
**21 ÜN/VP 1260,00 €**

**Buchungszeitraum:**  
01.12.2009 – 14.12.2009 und ab 05.01.2010 – 28.02.2010

### Winterbonus

Ab der 4. Woche Aufenthalt erhalten Sie bei jeder weiteren Woche Aufenthalt

### 2 Tage gratis

**Buchen Sie individuell dazu:** Massagen, Ölbäder, Moorpackungen, Heubäder etc. – rufen Sie uns an! Sie haben auch die Möglichkeit, Ihr Gesundheitsprogramm durch Verordnungen Ihres Hausarztes sinnvoll zu ergänzen.

Unser TIPP

## Veranstaltungen rund um St. Anna

### September

- 12.09. Fahrt zur Klosterruine und den Wasserfällen „Allerheiligen“
- 19.09. Herbstfest der Freiwilligen bis Feuerwehr Abt. Bad Peterstal, dem DRK Bad Peterstal und dem Kindergarten Bad Peterstal.
- 21.09. Ausflug und Wanderung zur Schauenburg in den Weinbergen
- 19.09. Ausflug und Wanderung zur Schauenburg in den Weinbergen
- 26.09. Fahrt nach Straßburg mit Schiffsrundfahrt auf der Ille

### Oktober

- 03.10. Mountainbike-Bergrennen in Bad Peterstal
- 08.10. Abendwanderung mit Lagerfeuer und Kürbisgulasch
- 10.10. Fahrt nach Straßburg mit Schiffsrundfahrt auf der Ille
- 19.10. Besichtigung der Weinkellerei Oberkirch mit Weinprobe
- 24.10. Fahrt zum Mummelsee mit Wanderung auf der Hornisgrinde
- 24.10. Themenkonzert der Musik- und Milizkapelle im Kurhaus Bad Peterstal
- 31.10. Fahrt zur alljährlich stattfindenden Chrysanthemenschau nach Lahr

### November

- 07.11. Ehrungskonzert der Musik- und Milizkapelle im Kurhaus Bad Peterstal
- 11.11. Martinsumzug mit Fackeln und anschließendem Glühwein
- 14.11. Hagi-Ball/Fasentstart 2009/10 in der Sporthalle Bad Peterstal
- 14.11. Ausflug nach Rastatt – der markgräflichen Residenz mit dem größten Barockschloss Badens und am Oberrhein. Entdecken Sie die Stadt bei einem Rundgang auf der Historischen Route.
- 21.11. Wanderung durchs Tal der Wilden Rench zur Renchtalhütte
- 22.11. Bummeln und Einkaufen in vorweihnachtlicher Atmosphäre in Bad Peterstal

### Dezember

- 06.12. Der Nikolaus kommt
- 12.12. Jahreskonzert des MGV Renchtal im Kurhaus Bad Peterstal
- 17.12. Bratapfessen mit Lesung aus „Geschichten am Kamin“
- 25.12. Weihnachtskonzert der Musik- und Milizkapelle im Kurhaus Bad Peterstal
- 26.12. Weihnachtskonzert der Musik- und Trachtenkapelle im Kurhaus Bad Griesbach

Impressum/ V.i.S.d.P.:

St. Anna Gesundheitszentrum gGmbH • VL Brigitte Treyer • Kniebisstraße 46 • 77740 Bad Peterstal-Griesbach • Tel. 07806/77-0 Fax 07806/77-180 • info@sankt-anna-online.de • www.sankt-anna-online.de • Ausgabe: 03/09 • Auflage: 7.000 Irrtümer vorbehalten. Alle angegebenen Preise pro Person und zzgl. Kurtaxe.

Bildnachweis:

Kur und Tourismus GmbH (1) • St. Anna Gesundheitszentrum gGmbH (3) • Privat (2) Softpackliege (1): © Haslauer GmbH www.haslauer.info / Alle Rechte vorbehalten.