OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

«Die Oberwaid macht mich gesünder und leistungsfähiger. Und vor allem glücklicher.»

Oberwaid Kur-Programm

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und beraten Sie gerne auch persönlich.

T +41 71 282 07 14
kuren@oberwaid.ch

Oberwaid Kur-Programm

Alltagshektik und berufliche Anforderungen sind grosse Herausforderungen und Burnout ist ein allgegenwärtiger Begriff. Die Oberwaid Kur gibt Ihnen die Möglichkeit Ihr Leben wieder erholter, gesünder, leichter und bewusster geniessen können.

Das geschäftige Leben und anspruchsvolle Jobs geht vielen Menschen an die Substanz. Stressfolgen wie Schlafstörungen, Gewichtzunahme, sozialer Rückzug, Erschöpfungszustände und Bewegungsmangel treten heute immer häufiger als Vorboten einer sich manifestierenden Krankheit auf. Die Oberwaid Kur packt diese Themen an der Wurzel an, indem wir Ihnen mit all unserer medizinischen Kompetenz und Erfahrung zu einem gesünderen Lebensstil verhelfen. Die Oberwaid ist der ideale Ort, um sich zu stärken und sich zu erholen.

«30% der Berufstätigen gelten als Burnout-gefährdet. Die individualisierte Oberwaid Kur ermöglicht ein frühzeitiges Gegensteuern.»

Dr. med. Doris Straus
CEO und Medizinische Direktorin

Burnout Prävention für mehr Lebensfreude

Die Oberwaid Kur greift mögliche Stressauslöser auf, bevor sich diese verfestigen können. Unsere Kur befähigt Sie zu einer frühzeitigen Erkennung von Stresssymptomen und vermittelt Ihnen Strategien, um Überlastungssymptomen wie Burnout wirksam entgegenzuwirken. Umgeben von Natur, diskret und fernab der Alltagshektik können Sie sich ganz auf Ihre Gesundheit konzentrieren und dabei alle Annehmlichkeiten eines Hotels mit höchstem Komfort geniessen.

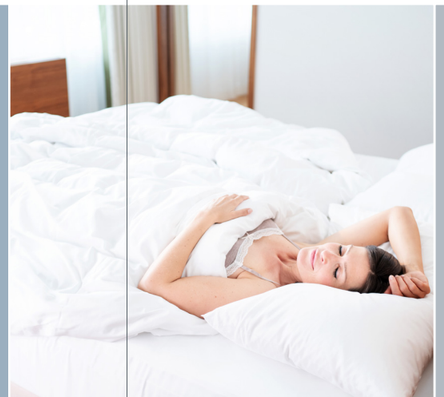
Individuelle Revitalisierung

Die Oberwaid Kur mit individuell wählbaren Modulen

So unterschiedlich wie die Stressoren und Stressreaktionen sind, so individuell sind die persönlichen Strategien und Verarbeitungsmechanismen, um Stress erfolgreich zu begegnen. Daher bieten wir Ihnen mit der Oberwaid Kur die Möglichkeit, Ihre eigenen und ganz persönlichen Schwerpunkte zu setzen. Die modular aufgebaute Oberwaid Kur fusst auf der Basiskur „stressgesünder leben“ mit einer umfassenden Analyse Ihrer persönlichen Situation. Darauf aufbauend können Sie Ihre Kur mit einem der vier möglichen Modulen ganz auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausrichten.
Eine medizinische telefonische Beratung hilft Ihnen Schwerpunkte richtig zu setzen, um Sie in Ihren Gesundheitszielen bestmöglich zu unterstützen.

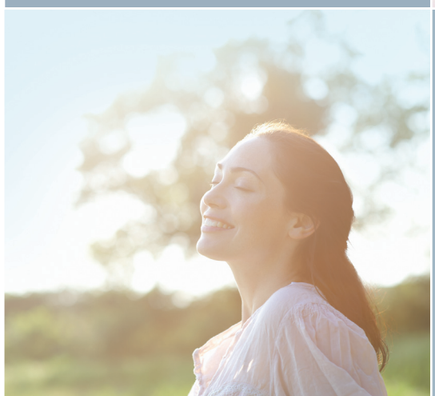
Modul 1

«Erholsamer Schlafen»



Modul 3

«Bewusst Offline»



Modul 2

«Leichter Leben»

Modul 4

«Entspannt und Beweglich»

Modul 1

«Erholsamer Schlafen»

Kennen Sie das zermürbende Gefühl schlafloser Nächte? Anhaltend schlechter Schlaf ist häufig ein Symptom von chronischer Stressbelastung.
Das Modul «Erholsamer Schlafen» hilft Ihnen, den Teufelskreis aus Stress und der daraus resultierenden Schlafstörung zu durchbrechen.

Das Ziel des Moduls ist es, Ihren Schlaf wieder in natürliche Bahnen zu lenken. Denn Tiefschlafmangel hat nicht nur Tagesmüdigkeit zur Folge, sondern auch Reizbarkeit und emotionale Instabilität sowie Minderung der kognitiven Leistungsfähigkeit und Arbeitseffizienz. Daraus resultieren häufig Selbstzweifel und Versagensängste mit körperlichen Symptomen wie Schulter-Nacken-Beschwerden und Kopfschmerzen. Die Auswirkungen führen zu einem Teufelskreis von längeren Arbeitszeiten, hoher Anspannung, Ängsten und noch schlechterem Schlaf. Die Oberwaid-Kur bietet die Basis für eine bessere Stressverarbeitung und die Fähigkeit zur Distanzierung. Mit Hilfe schlaffördernder und distanzierender Techniken erfahren Sie, wie Sie Ihren Schlaf nachhaltig verbessern können.

Inhalte

Die Analyse

Die Analyse umfasst eine Standortbestimmung Ihrer gesundheitlichen Risiken und Ihrer persönlichen Stressbelastung und Stressverarbeitung.

- **Analyse der körperliche Leistungsfähigkeit:** Sport-Check mit Laktatstufenmessung inkl.Besprechung der Ergebnisse mit Trainingsempfehlung
- **Individuelle vegetative Stressregulation:** Herz-Rhythmus-Varianz- Analyse
- **Risikoanalyse Herz-Kreislauf:** Mini Check: Knöchel-Arm-Index, RR (Blutdruck), EKG, BMI (Body Mass Index), Basislabor (Cholesterin und Entzündungsparameter), ABI (Screening der peripheren Gefässe auf Engpässe)
- **Analyse von Stresserleben** (wissenschaftlich fundierte Erfassung der individuellen Stressbelastung und Stressverarbeitung)

Massnahmen zur ganzheitlichen Stressverarbeitung

- Gemeinsame Standortbestimmung und Bewertung der Untersuchungsergebnisse
- Einzelcoaching für ein besseres Stressmanagement
- Identifikation von Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz
- Kennenlernen von anerkannten aktiven und passiven Stressbewältigungsverfahren
- Entspannungsmassage
- Bewegung im Oberwaid Gym und Teilnahme am wöchentlichen Sportprogramm (z.B. Nordic Walking, Yoga, etc.)

Spezifisch für das Modul «Erholsamer Schlafen»

- Schlafdiagnostik zur Analyse des individuellen Schlafprofils
- Spezifisches Coaching zur Verbesserung des Schlafverhaltens inkl. Auswertung
- 2x Aroma-Therapie à 15 min

Modul 2

«Leichter Leben»

Sie möchten Ihr Gewicht langfristig reduzieren und sich gesünder ernähren?
Lernen Sie, was es heisst genussvoll zu essen, statt Stress wie bisher durch ungesunde Essrituale zu kompensieren. Dann nutzen Sie
das ausgewogene Konzept «Leichter Leben» der Oberwaid Kur. Erfahren Sie, was es heisst, gesund zu kochen und mit Genuss und Ruhe zu essen. Allzu oft werden Stress und ungelöste Probleme durch ungesunde Essrituale kompensiert.

Die Ziele des Moduls sind eine nachhaltige Ernährungsumstellung und eine Gewichtsreduktion. Verantwortlich für Übergewicht ist häufig chronischer Stress. Hormonelle Veränderungen, beispielsweise die erhöhte Ausschüttung von Cortisol, verändern den Zucker- und Fettstoffwechsel. Die Folgen sind Gewichtszunahme verbunden mit Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit. Erleben Sie was es heisst, gesund und genussvoll in Ruhe zu essen, statt Ihren Stress wie bisher durch ungesunde Essrituale zu kompensieren.

Inhalte

Die Analyse
Die Analyse umfasst eine Standortbestimmung Ihrer gesundheitlichen Risiken und Ihrer persönlichen Stressbelastung und Stressverarbeitung.

- Analyse der körperliche Leistungsfähigkeit: Sport-Check mit Laktatstufenmessung inkl.Besprechung der Ergebnisse mit Trainingsempfehlung
- Individuelle vegetative Stressregulation: Herz-Rhythmus-Varianz- Analyse
- Risikoanalyse Herz-Kreislauf: Mini Check: Knöchel-Arm-Index, RR (Blutdruck), EKG, BMI (Body Mass Index), Basislabor (Cholesterin und Entzündungsparameter), ABI (Screening der peripheren Gefässe auf Engpässe)
- Analyse von Stresserleben (wissenschaftlich fundierte Erfassung der individuellen Stressbelastung und Stressverarbeitung)

Massnahmen zur ganzheitlichen Stressverarbeitung
- Gemeinsame Standortbestimmung und Bewertung der Untersuchungsergebnisse
- Einzelcoaching für ein besseres Stressmanagement
- Identifikation von Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz
- Kennenlernen von anerkannten aktiven und passiven Stressbewältigungsverfahren
- Entspannungsmassage
- Bewegung im Oberwaid Gym und Teilnahme am wöchentlichen Sportprogramm (z.B. Nordic Walking, Yoga, etc.)

Spezifisch für das Modul «Leichter Leben»
- Ernährungs-Check
- Analyse der Körpergewebszusammensetzung (BIA = Muskel-Fett-Verhältnis)
- Coaching durch eine Ernährungsberaterin
- Individueller Ernährungs- und Bewegungsplan
- Kochkurs - zusätzlich wählbar

Modul 3

«Bewusst Offline»

Ist das Smartphone Ihr unverzichtbarer Begleiter? Sie werden nervös, wenn Smartphone, Tablet & co einmal nicht zur Hand sind?
Ständige Erreichbarkeit ist eine häufige Ursache für Stress. Das Modul «Bewusst Offline» zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie diesen Stressfaktor mindern können und so Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit erhöhen.

Das Ziel des Moduls ist es, einen entspannten Umgang mit den neuen Medien zu erlangen.
Lange Arbeitszeiten oder gar 24-stündige Erreichbarkeit führen häufig zu Erschöpfung und sozialem Rückzug, womit entspannende und belebende Kontakte ausbleiben. Einfacher erscheint es, die Freizeit und Nächte im Internet zu verbringen, was die soziale Isolation weiter verstärkt und oft zu chronischer Übermüdung führt. Gerade bei übermässiger Nutzung der neuen Medien ist es wichtig, über Bewegung, soziale Kontakte und kulturelle Impulse eine neue Balance und die Unterstützung eines realen Netzwerks zu finden.

Inhalte

Die Analyse
Die Analyse umfasst eine Standortbestimmung Ihrer gesundheitlichen Risiken und Ihrer persönlichen Stressbelastung und Stressverarbeitung.

- Analyse der körperliche Leistungsfähigkeit: Sport-Check mit Laktatstufenmessung inkl.Besprechung der Ergebnisse mit Trainingsempfehlung
- Individuelle vegetative Stressregulation: Herz-Rhythmus-Varianz- Analyse
- Risikoanalyse Herz-Kreislauf: Mini Check: Knöchel-Arm-Index, RR (Blutdruck), EKG, BMI (Body Mass Index), Basislabor (Cholesterin und Entzündungsparameter), ABI (Screening der peripheren Gefässe auf Engpässe)
- Analyse von Stresserleben (wissenschaftlich fundierte Erfassung der individuellen Stressbelastung und Stressverarbeitung)

Massnahmen zur ganzheitlichen Stressverarbeitung
- Gemeinsame Standortbestimmung und Bewertung der Untersuchungsergebnisse
- Einzelcoaching für ein besseres Stressmanagement
- Identifikation von Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz
- Kennenlernen von anerkannten aktiven und passiven Stressbewältigungsverfahren
- Entspannungsmassage
- Bewegung im Oberwaid Gym und Teilnahme am wöchentlichen Sportprogramm (z.B. Nordic Walking, Yoga, etc.)

Spezifisch für das Modul «Bewusst Offline»
- Spezifische Verhaltensanalyse und Coaching
- Erlernen alternativer Copingstrategien
- Wiederbeleben von Ressourcen (Kunst- oder Körpereinzeltherapie)

Modul 4

«Entspannt & Beweglich»

Treiben Sie zu viel oder zu wenig Sport?
Beides ist ungesund und mindert die Fähigkeit, mit Stress souverän umzugehen. Bei dem Zusatzmodul «Entspannt und Beweglich» lernen Sie, Sport im richtigen Mass zu betreiben, um seine entspannungs- und gesundheitsfördernde Wirkung optimal zu nutzen.

Das Ziel des Moduls ist es, ein gesundes Mass an Bewegung zu erlernen. Denn zu wenig oder zu viel Sport ist gleichermassen ungesund und vereitelt die Möglichkeit, durch Sport mit Stressbelastungen souverän umzugehen. Wenn Sie Ihre Oberwaid-Kur mit dem Modul «entspannt und beweglich» ausrichten, lernen Sie das richtige Mass kennen, um Sport zur Stressbewältigung gezielt einzusetzen. Unsere Experten gehen das Training sportwissenschaftlich, psychologisch und leistungsdifferenziert an. Mit Analysen, Laktat-Messung, medizinischer Trainingstherapie, Biofeedback-Entspannung und bei Bedarf physiotherapeutischer Begleitung werden gesundheitsfördernde Ergebnisse erzielt und Spass an der Bewegung geweckt.

Inhalte

Die Analyse
Die Analyse umfasst eine Standortbestimmung Ihrer gesundheitlichen Risiken und Ihrer persönlichen Stressbelastung und Stressverarbeitung.

- **Analyse der körperliche Leistungsfähigkeit:** Sport-Check mit Laktatstufenmessung inkl.Besprechung der Ergebnisse mit Trainingsempfehlung
- **Individuelle vegetative Stressregulation:** Herz-Rhythmus-Varianz- Analyse
- **Risikoanalyse Herz-Kreislauf:** Mini Check: Knöchel-Arm-Index, RR (Blutdruck), EKG, BMI (Body Mass Index), Basislabor (Cholesterin und Entzündungsparameter), ABI (Screening der peripheren Gefässe auf Engpässe)
- **Analyse von Stresserleben** (wissenschaftlich fundierte Erfassung der individuellen Stressbelastung und Stressverarbeitung)

Massnahmen zur ganzheitlichen Stressverarbeitung
- Gemeinsame Standortbestimmung und Bewertung der Untersuchungsergebnisse
- Einzelcoaching für ein besseres Stressmanagement
- Identifikation von Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz
- Kennenlernen von anerkannten aktiven und passiven Stressbewältigungsverfahren
- Entspannungsmassage
- Bewegung im Oberwaid Gym und Teilnahme am wöchentlichen Sportprogramm (z.B. Nordic Walking, Yoga, etc.)

Spezifisch für das Modul «Entspannt & Beweglich»
- Medizinische Trainingstherapie (MTT) nach einem individuellen Bewegungsplan
- 2 x wöchentlich Personal-Training à 25 min
- 2x wöchentlich Biofeedback-gestütztes Entspannungstraining
- Haltungsanalyse (DIERS®) - zusätzlich wählbar
- Bei Bedarf Physiotherapie

Kurpreise

Die Preise der einzelnen Kur-Module beinhalten:

- Medizinische Leistungen und Untersuchungen
- Übernachtung in einem Superior Einzelzimmer
- Vollpension
- Freier Zugang zum Tau Spa, Hallenbad & Gym
- Kostenloses Wasser, Tee und Kaffee in den Gäste-Lounges
- Kostenfreies Parkieren in der Tiefgarage
- Schnelles WIFI im ganzen Haus
- Mobility Ticket für den ÖV St. Gallen

Modul nach Wahl	
7 Tage	ab CHF 3175.– pro Person
14 Tage	ab CHF 5950.– pro Person
21 Tage	ab CHF 8725.– pro Person

Die Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer.
Exklusive City Tax von CHF 4.- pro Tag und Person.

Höhere Zimmerkategorien	
Aufpreis Superior Seesicht	CHF 30.– pro Nacht
Aufpreis Junior Suite	CHF 85.– pro Nacht
Aufpreis Suite	CHF 150.– pro Nacht
Aufpreis Oberwaid Suite	CHF 650.– pro Nacht

Kommen Sie in Begleitung?
Für diesen Fall erstellen wir Ihnen sehr gerne ein Angebot mit vergünstigten Zimmerraten.

Zimmer & Suiten

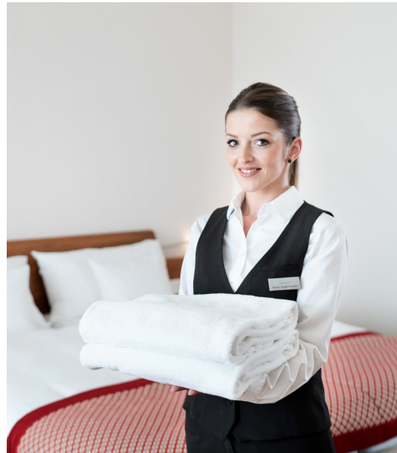
Ankommen und wohlfühlen.

Vom 34 m2 grossen Superior Zimmer bis hin zur geräumigen 110 m2 Oberwaid Suite sind alle Räume mit exklusiven Holzmöbeln, Parkettböden, einem geräumigen Badezimmer und modernster Technik ausgestattet. Die stilvoll eingerichteten Zimmer und Suiten verfügen alle über einen grossen Balkon mit Blick über die wunderschöne Bodenseeregion, den grossen Privatpark oder auf die Ausläufer des Alpsteingebirges. Somit bietet die Oberwaid viel Platz für Ihren entspannten Aufenthalt. Auf Wunsch bieten wir Ihnen völlige Ruhe und Abgeschiedenheit.

Die Oberwaid – perfekt umsorgt

Das einmalige Konzept der Oberwaid vereint erstklassige Hotellerie mit hoher medizinischer Kompetenz. Sie verfügt über grosse, helle Räume mit freiem Blick auf den wunderschönen Bodensee, den grünen Privatpark oder auf die Ausläufer des Alpsteingebirges. Alle Gästezimmer sind mit exklusiven Holzmöbeln, Parkettböden, einem geräumigen Badezimmer und modernster Technik ausgestattet. Die Oberwaid bietet Ihnen Ruhe und Diskretion. Hier können Sie sich voll und ganz auf sich und Ihre Gesundheit konzentrieren. Ganz im Sinne unseres Versprechens: «Upgrade yourself».

- Komfort eines Hotels mit der Sicherheit einer Klinik
- Hoher Therapiestandard auf wissenschaftlich fundiertem Niveau
- Modernste medizinische Einrichtungen
- Interdisziplinäre Gesundheitsspezialisten
- 24 Stunden Pflegeservice
- Kooperationen mit dem Kantonsspital St. Gallen und der Hirslanden Klinik Stephanshorn, St. Gallen



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

OBERWAID · RORSCHACHER STR. 311 · 9016 ST. GALLEN

T +41 71 282 0760 · KUREN@OBERWAID.CH · OBERWAID.CH