



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

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

Burnout Prävention für mehr Lebensfreude –
Das 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 zu können.

Das geschäftige Leben und anspruchsvolle Jobs gehen vielen Menschen an die Substanz. Stressfolgen wie Schlafstörungen, Gewichtszunahme, sozialer Rückzug, Erschöpfungszustände und Bewegungsmangel treten heute immer häufiger als Vorboten einer sich manifestierenden Krankheit auf.

Die individuellen Präventionsprogramme der Oberwaid Kur greifen die Ursachen von Stressfolgen an der Wurzel. Mit all unserer medizinischen Kompetenz und Erfahrung verhelfen wir Ihnen zu einem gesünderen Lebensstil.

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.



«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

Chronischer Stress führt unter anderem auf neurobiologischer Ebene zu komplexen Veränderungen mit Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-, Immun- und Stoffwechselsystem. Schlafstörungen, sinkende Leistungsfähigkeit, Gewichtszunahme, sozialer Rückzug und Gereiztheit sind ernst zu nehmende Warnsignale. Häufig werden Stress und ungelöste Probleme zudem mit dysfunktionalen Strategien wie ungesunden Essritualen kompensiert.

Die Oberwaid Kur greift mögliche Stressauslöser auf, bevor sich diese verfestigen können. Die Kur befähigt zu einer frühzeitigen Erkennung von Stresssymptomen und vermittelt Strategien, um Überlastungssymptomen wie Burnout wirksam entgegenzuwirken.



Individuelle Revitalisierung

Die Oberwaid Kur mit individuell wählbaren Modulen.

So unterschiedlich 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 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 &
Beweglich»



Modul 1

«Erholsamer Schlafen»

Kennen Sie das zermürende 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. 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
- 2 x Aroma-Therapie à 15 min

Modul 2

«Leichter Leben»

Sie möchten Ihr Gewicht langfristig reduzieren und sich gesünder ernähren?

Allzu oft werden Stress und ungelöste Probleme durch ungesunde Essrituale kompensiert.

Lernen Sie, was es heisst genussvoll zu essen, statt Stress wie bisher durch ungesunde Essrituale zu kompensieren. Nutzen Sie das ausgewogene Konzept «Leichter Leben» der Oberwaid Kur.

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 somit 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 Körper Einzeltherapie)

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 & Beweglich» lernen Sie, Sport im richtigen Mass zu betreiben, um die 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 & 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
- 2 x wöchentlich Biofeedback-gestütztes Entspannungstraining
- DIERS® Haltungsanalyse (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 auf dem Zimmer
- 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 hat sich zum Ziel gesetzt, einen Ort der Gesundheitskultur zu schaffen, der zum Handeln für die eigene Gesundheit einlädt und Impulse setzt, Gesundheit zu bewahren und Belastungen gesund zu bewältigen.

Beste Medizin – Rehabilitation & Prävention

Das integrative Konzept der Oberwaid verbindet die medizinischen Kompetenzen aus den Fachdisziplinen Psychosomatik sowie kardiologischer und muskuloskelettaler Rehabilitation.

Das fachübergreifende Behandlungsangebot erstreckt sich von Diagnostik, Behandlung über Rehabilitation bis hin zu Prävention.



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.