



ZEIT FÜR IHRE GESUNDHEIT.

Ganz nach Ihren Bedürfnissen.

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag und investieren Sie gezielt in Ihre Gesundheit.

Mit unserem individuell buchbaren Präventionsprogramm verbinden wir medizinische Kompetenz mit wohltuender Entspannung und aktiver Regeneration.

Übernachtungs- und Verpflegungskosten sind nicht im Preis inbegriffen, können aber dazu gebucht werden. Preise auf Anfrage.

NOCH FRAGEN?

Bei Fragen zum Präventionsprogramm wenden Sie sich gern an unsere Kolleginnen und Kollegen der Exklusivpatientenbetreuung.

EXKLUSIVPATIENTENBETREUUNG

Telefon: +49 30 300 240 9011 oder
+49 30 300 240 9018

Sprechzeiten: Mo - Fr 8 - 17 Uhr

E-Mail: mpbepb@medicalpark.de

KLINIK

Medical Park Berlin Humboldtmühle

An der Mühle 2 - 9

13507 Berlin

Telefon: +49 30 300 240-0

E-Mail: humboldtmuehle@medicalpark.de



FIT DURCH DEN ALLTAG

Ihr Präventionsangebot im
Medical Park Berlin
Humboldtmühle



AKTIV WERDEN. KRAFT AUFBAUEN.

Bewegung ist der Schlüssel zu mehr Energie und Lebensqualität. In unserem Programm kombinieren wir gezielte Aktivität mit achtsamer Körperwahrnehmung.

Bewegungsangebote:

- Outdooraktivitäten in der Natur
- Frühgymnastik oder Yoga
- Wassergymnastik
- Wirbelsäulengymnastik

Sie trainieren unter professioneller Anleitung, angepasst an Ihr individuelles Leistungsniveau.

ENTSPANNUNG, DIE WIRKT.

Erholung ist mehr als Pause - sie ist ein aktiver Prozess. Lernen Sie Techniken kennen, die Sie auch im Alltag nachhaltig unterstützen.

Für Ihr Wohlbefinden:

- Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeitstraining
- Massageanwendungen

Spüren Sie, wie Körper und Geist zur Ruhe kommen und Sie neue Energie gewinnen.

GESUND LEBEN. BEWUSST GENIESSEN.

Eine ausgewogene Ernährung ist ein zentraler Baustein Ihrer Gesundheit. Unsere Expertinnen und Experten zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung alltagstauglich optimieren können.

Exklusiv für Sie:

- Individuelle Ernährungsberatung

Sie erhalten praktische Tipps, die sich leicht in Ihr Leben integrieren lassen - ohne Verzicht, dafür mit Genuss.

IHR AUFENTHALT. SO INDIVIDUELL WIE SIE.

Wählen Sie die Dauer Ihres Präventionsprogramms:

3 Tage - Impuls setzen (560 €*)

Ein kompakter Einstieg für neue Energie und erste Veränderungen.

4 Tage - vertiefen & stabilisieren (650 €*)

Mehr Zeit für Anwendungen und nachhaltige Effekte.

5 Tage - intensiv regenerieren (750 €*)

Maximale Erholung und umfassende Betreuung.

Je länger Ihr Aufenthalt, desto mehr Zeit haben Sie für die einzelnen Anwendungen und Ihre persönliche Entwicklung.

Alle Angebote sind auch für Gruppen buchbar. Preise auf Anfrage.

*Alle Preise inkl. MwSt.