

## CHECKLISTE FÜR IHREN AUFENTHALT

So bereiten Sie sich optimal auf Ihren Aufenthalt bei uns im artepuri hotel® meerSinn vor!

### MEDIZIN

Bitte bringen Sie Ihre Medikamente, die Sie derzeit regelmäßig einnehmen, sowie aktuelle medizinische Befunde, falls vorhanden, mit.

### KLEIDUNG

Freizeitbekleidung, Sportkleidung für unser Bewegungsprogramm, Turnschuhe, Badebekleidung (ein Bademantel liegt für Sie im Zimmer bereit).

### SONSTIGES

Gute Literatur, Ihre Lieblingsmusik (CD und DVD Player ist im Zimmer vorhanden) Gerne können Sie auch aus unserer Bibliothek sowie CD und DVD Sammlung auswählen.

### ANREISE

Wenn Sie es einrichten können, gerne bis 17.00 Uhr am Anreisetag.

### VORBEREITUNG

Um den Start der Entgiftung, Reinigung und Regeneration möglichst effizient und komplikationslos zu gestalten, empfehlen wir Ihnen folgende vorbereitende Maßnahmen während der Woche vor Ihrer Anreise:

- . Verzichten Sie auf Kaffee und Alkohol
- . Essens Sie abends nur wenig
- . Versuchen Sie die Vorbereitungswoche schon etwas stressärmer und langsamer zu gestalten
- . Gehen Sie abends schon etwas früher ins Bett

Wenn Ihnen das gelingt, sind Sie auf Ihren Regenerations-Urlaub im gesundheitszentrum hotel meerSinn bestens vorbereitet.

### ARZTVORTRAG

Jeden Montag findet zur Einführung in das Thema artepuri med® ein Arztvortrag statt. Dieser Vortrag eignet sich hervorragend zur Einstimmung auf Ihre F.X. Mayr Kur hier bei uns im artepuri hotel meerSinn. Jeden Mittwoch können Sie sich im Rahmen wöchentlich wechselnder Vorträge außerdem rund um das Thema Gesundheit informieren. Unser Ärzte-Team freut sich, Sie jeweils um 19.30 Uhr im Aktivraum I begrüßen zu dürfen.

Wir wünschen Ihnen eine gute und sichere Anreise und freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Ihr Team vom artepuri hotel® meerSinn