

Program 10 dniowych;

WARSZTATÓW ZDROWIA w Rabce Zdrój

„ Ruch i zdrowe odżywianie może zastąpić prawie każde lekarstwo ale żadne lekarstwo nie może zastąpić ruchu i zdrowego odżywiania „

Będą to już kolejne warsztaty zdrowia ale tym razem spotykamy się w Uzdrowisku Rabka Zdrój. Nowe miejsce, wg ks. J. Tischnera „ .. miejsce powstaje tam, gdzie człowiek spotyka się z drugim człowiekiem albo z Bogiem ... „ Myślę, że każde miejsce gdzie udajecie się Państwo Razem, ramię w ramię, nosek w nosek, staje się miejscem szczególnym. Rabka Zdrój mająca za patronkę św. Teresę od Dzieciątka Jezus będzie dobrym miejscem.

- to teraz chciałbym dodać co nasz czeka w nowym miejscu;

„ Morze w górach„,- zawartość jodu 20mg/l to naprawdę morze w górach, dla porównania; nad Bałtykiem – 1.6mg/l, Morze Martwe – 16,6mg/l.

Dlatego najważniejszym surowcem naturalnym stosowanym w leczeniu Uzdrowisku Rabka Zdrój są solanki jodowo-bromowe o stężeniach należących do najwyższych w Europie.

Kąpiel solankowa;

„ Działanie kąpieli solankowej polega na drażniącym wpływie soli wnikającej do naskórka oraz ujęć gruczołów potowych. Dlatego kąpiel ta uelastycznia naskórek. Z drugiej strony jony chlorkowo-sodowe działają na receptory czuciowe i ruchowe w skórze powodując zmniejszenia pobudliwości nerwów

Po kąpieli temperatura skóry zwiększa się przeciętnie o 0,5 stopnia, to świadczy o lepszym przepływie krwi przez skórę.

W wyniku osadzania się kryształków soli, jakie występują po kolejnych kąpielach, tworzy się na skórze „ płaszcz solny „. Oddziałuje on na organizm przez 24 godziny.

Seryjne stosowanie kąpieli solankowych wywołuje też działanie ogólne wyrażające się normalizacją ciśnienia krwi, zwiększeniem przemiany materii, rozluźnieniem mięśni i zmniejszeniem ogólnej pobudliwości nerwowej.

Kąpiele solankowe leczą alergię skórne i pokarmowe, wzmacniają odporność, zwiększają przemianę materii ..., lekarz balneolog N. Lotocka. Uzdrowisko Rabka Zdrój

Dzień pierwszy;

Zakwaterowanie w Sanatorium „Leśne Wzgórze „ przy ul. Pasiecznej 4.

W budynku zainstalowana jest winda.

16.00 obiadokolacja, przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Pamiętamy z poprzednich warsztatów zdrowia; przed pójściem na spoczynek robimy tysiąc kroków a może ... dwa tysiące a znajdziemy Przyjaciela !

Dzień drugi;

7.30 poranny spacer do Tężni w Parku Zdrojowym

*9.00 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
a na ciepło zakwas buraczany*

*10.15 wyjście do Zakładu Przyrodoleczniczego w Centrum Uzdrowiskowym,
spotkanie z lekarzem balneologiem dr Nadia Lotocka – wykład, po wykładzie
zwiedzamy zakład*

13.30 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

15.00 – 16.00 czas na zabiegi

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Do rozważenia możliwość wyjazdu na Termy do Białki – wieczorne wejście po

19.30 z upustem cenowym na 2 godz. w cenie 33zł !

Dzień trzeci;

7.30 poranny spacer do Tężni w Parku Zdrojowego

*9.00 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
a na ciepło zakwas buraczany*

10.00 spotkanie z przewodnikiem i spacer po Rabce Zdrój

13.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

15.00 – 16.00 czas na zabiegi; kąpiele jodowo – bromowe

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może i dwa a zyskamy Przyjaciela

Dzień czwarty;

7.30 poranny spacer do Tężni w Parku Zdrojowym

*9.00 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
a na ciepło zakwas buraczany*

*10.15 czas na wędrówkę z kijkami do źródelka pociesznej wody i Kościółka
Św. Krzyża z XVII wieku*

13.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

15.00 – 16.00 czas na zabiegi; kąpiele jodowo – bromowe

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może i dwa a zyskamy Przyjaciela

Dzień piąty;

7.30 poranny spacer do Tężni w Parku Zdrojowym
9.00 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
a na ciepło zakwas buraczany
Czas na pokarm dla Ducha
13.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy
13.45 wyjazd po zdrowie na gorące źródła do Orawicy
19.00 kolacja – bufet szwedzki
Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może i dwa a zyskamy Przyjaciela

Dzień szósty;

7.30 poranny spacer do Tężni w Parku Zdrojowym
9.00 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
a na ciepło zakwas buraczany
10.15 czas na wędrowkę z kijkami wokół wzgórza Krzywoń
13.30 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy
15.00 – 16.00 czas na zabiegi; kąpiele jodowo – bromowe
18.30 kolacja – bufet szwedzki
Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może i dwa a zyskamy Przyjaciela

Dzień siódmy;

7.30 poranny spacer do Tężni w Parku Zdrojowym
8.15 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
a na ciepło zakwas buraczany
9.00 podjeżdżamy autokarem na szlak czerwony a dalej wędrujemy do Bacówki
na Górę Maciejową / Schronisko PTTK /
14.30 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy
15.00 – 16.00 czas na zabiegi; kąpiele jodowo – bromowe
18.00 kolacja – bufet szwedzki
19.00 czas na ognisko !
Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może i dwa a zyskamy Przyjaciela

Dzień ósmy;

7.30 poranny spacer do Tężni w Parku Zdrojowym
9.00 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
10.00 czas na wycieczkę – „ Pokaz nieba „ Obserwatorium na Lubomierzu
13.30 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy
15.00 – 16.00 czas na zabiegi; kąpiele jodowo – bromowe
18.00 kolacja – bufet szwedzki
Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może i dwa a zyskamy Przyjaciela

Dzień dziewiąty;

7.30 poranny spacer do Tężni w Parku Zdrojowym

9.00 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

10.00 czas na wędrówkę na Wzgórze Bania i Grzebień

13.30 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

15.00 – 16.00 czas na zabiegi; kąpiele jodowo – bromowe

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może i dwa a zyskamy Przyjaciela

Dzień dziesiąty;

7.30 poranny spacer do Tężni w Parku Zdrojowym

9.00 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

*9.45 czas na wycieczkę – **Zakopane**, spacer Doliną Kościeliską, oraz Krupówki*

18.00 obiadokolacja – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na podsumowanie warsztatów zdrowia przy ognisku !

Dzień jedenasty;

7.30 poranny spacer do Tężni w Parku Zdrojowym

9.00 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

Przygotowujemy jeszcze prowiant na drogę.

10.30 wyjazd w drogę powrotną do DOMU

Dziękujemy

Zbigniew Kuśnierz, Małgorzata Radwan



Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

Pani Małgorzata posiada Certyfikat Collegium Medicum UJ w Krakowie w zakresie;
„ Zasady żywienia w cukrzycy, otyłości i innych chorobach metabolicznych „

Koszt pobytu; 895zł / zakwaterowanie i całodienne wyżywienie /

Zakwaterowanie; Sanatorium „ Leśne Wzgórze „, ul. Pasieczna 4 34-700 Rabka Zdrój

Uwaga; w czasie pobytu robimy sobie „ odpoczynek fizjologiczny,, od pokarmów mięsnych

Oplata klimatyczna płatna na miejscu – 3zł dziennie x 10 = 30zł płatna miejscu

Zabiegi; kąpiele jodowo – bromowe nie wymagają konsultacji lekarskiej; 18,50zł x 1 kąpiel

Istnieje możliwość skorzystania z oferty zabiegowej Uzdrowiska Rabka Zdrój z 20% rabatem jak i z konsultacji lekarza balneologa / 30zł/.

Zabieramy po 1 ręczniku kąpielowym, wygodne buty do marszów oraz kijki !

