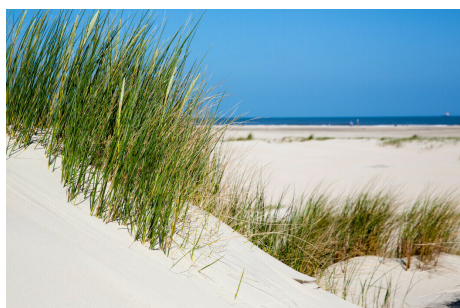


Wellness + Kur Göhren auf Rügen - Sante Royal Rügen Resort 4* - 15 Tage

Weite Sandstrände, türkisfarbenes Wasser, weiße Kreidefelsen, grüne Küstenwälder und idyllische Fischerdörfchen erwarten Sie bei Ihrem Urlaub auf der beliebten Ostseeinsel Rügen. An der Ostküste der Insel liegt das Urlaubsparadies Göhren. Das ehemalige Fischer- und Lotsendorf entwickelte sich Ende des 19. Jahrhunderts zu einem glanzvollen Seebad mit zahlreichen Gebäuden im beeindruckenden Bäderstil. Das Herz Göhrens schlägt an der liebevoll angelegten Bernsteinpromenade. Hier blüht es farbenfroh, zahl reiche Cafés und Restaurants laden zum Verweilen ein und Laubengänge sowie Brunnenanlagen verzaubern ihre Betrachter. Auf dem hiesigen Kurplatz mit seinem denkmalgeschützten Musikpavillon werden Sie bei zahlreichen Veranstaltungen und Konzerten unterhalten. Unweit der Promenade befindet sich die 350 Meter lange Seebücke, die Ihnen einen schönen Ausblick auf das Ostseebad bietet. Hier legen zudem die Ausflugsschiffe an, die Sie zur eindrucksvollen Kreideküste fahren. Oder Sie erkunden die Insel bei einer Fahrt mit dem Rasenden Roland, Rügens historischer Schmalspurbahn. Durch das bewaldete Kap Nordperd getrennt, verfügt Göhren über zwei Strände: den breiten, feinsandigen Nordstrand und den naturbelassenen Südstrand. Hier können Sie die Seele baumeln lassen oder Sie streifen durch die grünen Küstenwälder und genießen den Blick auf die schöne Ostsee.



GESUNDHEIT & PRÄVENTION

Das Santé Royale Rügen Resort verbindet Gesundheitsvorsorge und Prävention mit den Konzepten Geist und Seele, Herz und Kreislauf sowie Bewegungs- und Stützapparat auf ideale Weise.

Geist und Seele – Entschleunigung:

In einem Wechselspiel von Anleitung und Bewegung wird angestrebt mehr über sich selbst zu erfahren, um u.a. einen hilfreichen Umgang mit Belastungsfaktoren zu erlernen bzw. bereits gar nicht erst an eine Belastungsgrenze zu stoßen:

- Individualanwendungen, wie autogenes Training, Meditation
- Gruppenanwendungen, wie Yoga, Taiji-Qigong

Herz-Kreislauf & Bewegungs-/Stütz Apparat:

Zur Stärkung der Herz-Kreislauf funktion und des Bewegungs- und Stützapparats werden ganzheitliche Therapien durchgeführt. Zudem unterstützt der Entschleunigungsbereich des Resorts mit Saunen und verschiedenen Wasserbecken.

- Individualanwendungen, wie Lymphdrainage, Kopf-Nackenmassage, Osteopathie
- Gruppenanwendungen, wie Wassergymnastik, Kneipp-Anwendungen

Anwendungsziele:

- Stressreduktion, Entschleunigung
- Verbesserte Umgang mit Schmerzen, Leistungen
- Körperliche Warnsignale früher erkennen
- Steigerung der Widerstandskraft von Herz und Kreislauf
- Steigerung der körperlichen Beweglichkeit
- Unterstützung des Immunsystems

*Gepäck:

Die Beförderung von zwei Gepäckstücken (ein Koffer und ein Handgepäckstück) ist inklusive. Eventuelles Sondergepäck, wie Rollator, medizinische Hilfsmittel (z.B. CPAP – ApnoeGerät o.ä.) geben Sie bitte direkt bei Buchung an – ausgeschlossen sind Sauerstoff-Druckflaschen.

Anreise

Am frühen Morgen beginnt die Anreise mit dem bequemen Haustür-Abholservice. Ein Sammeltaxi oder Kleinbus bringt Sie sicher zur Abfahrtsstelle des Busses. Anschließend geht es mit weiteren Zustiegen in Autobahnnahe zum Umstiegsort. Nach einem Mittagsimbiss mit einem Getränk** (im Preis bereits inklusive) erwartet Sie der Transferreisebus unseres Partners, welcher Sie in Ihr Kurhotel bringt – je nach Ziel kann ein weiterer Umstieg notwendig sein. Sie beziehen Ihr Zimmer und nehmen Ihr erstes Abendessen im Hotel ein.

Rückreise

Nach dem Frühstück beginnt die Rückfahrt in umgekehrter Reihenfolge. Am Umstiegsort erhalten Sie wieder einen Mittagsimbiss mit einem Getränk** (im Preis bereits inklusive). Anschließend geht es zurück in Ihre Heimatregion. Ausstieg und Heimreise mit dem Sammeltaxi oder Kleinbus bis zu Ihrer Haustür.

**In sehr wenigen Regionen nahe dem Umstiegsort

Inklusivleistungen:

- ▶ Haustürabholung inklusive Kofferservice*
- ▶ An- und Abreise im modernen Fernreisebus
- ▶ Jeweils ein Mittagsimbiss und ein Getränk bei An- und Abreise
- ▶ 14/28x Übernachtung in der gebuchten Zimmerkategorie
- ▶ 14/28x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ▶ 13/27x Vital-Mittagssnack
- ▶ 13/27x Kaffee und Kuchen am Nachmittag
- ▶ 14/28x Abendessen als Dinner- Arrangement
- ▶ 1x Präventionspaket in Anlehnung an § 20 SGB V mit 20 Individual- und Gruppenleistungen
- ▶ Vollpension
- ▶ 1x Flasche Mineralwasser pro Aufenthalt/Zimmer
- ▶ Kostenfreie Nutzung von Bade- und Saunalandschaft, Fitnessraum (außerhalb der Therapiezeiten)
- ▶ Leihbademantel
- ▶ Kostenfreier Internetzugang (WLAN)

Hinweise:

Die inkludierten Leistungen sind für die Verrechnung mit Ihrer Krankenkasse (gesetzlich und privat) nicht anerkannt - bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Versicherung.

Verlängerung: Der Preis der Verlängerungswochen entspricht der jeweiligen Saisonzeit während des Aufenthalts.

Achtung: Kurtaxe ist zahlbar vor Ort (ca. EUR 2,85 p.P./Tag)

zubuchbare Optionen / Ermäßigungen:

Kurtaxe	3 €
Aufpreis Zimmer mit Reihen-Balkon	5 €
Aufpreis Zimmer Balkon	10 €
Aufpreis Doppelzimmer Meerblick ohne Balkon	15 €
Aufpreis Zimmer mit Meerblick und Balkon	20 €
Abschlag „Rügener (K)Urlaub mit wöchentlich folgenden Anwendungen	-6 €
Abschlag „Kennenlernwoche“ mit wöchentlich folgenden Anwendungen	-12 €

Termine & Preise:

01.04.2023 - 15.04.2023 - Kur GÖHREN 4 * Santé Royale Rügen Resort

pro Person im DZ inkl. VP	1778 €
pro Person im EZ inkl. VP	2198 €

steigen Sie direkt in den Zielbus. Hier entfällt der Mittagsimbiss mit Getränk ohne Preisermäßigung.

Kur GÖHREN 4 * Santé Royale Rügen Resort

Lage:

Das erst 2020 eröffnete Santé Royale Resort liegt direkt am Meer, eingebettet in die herrliche Natur des Biosphärenreservats „Mönchgut“: im Osten die Ostsee, im Norden der Heilwald, im Süden die Weite des Mönchguts und im Westen der Bodden mit den

Zickerschen Bergen

Zimmer/Ausstattung:

Die 123 modernen Zimmer sind auf First Class-Niveau mit Dusche, WC, Fön, Leihbademantel, Sat.-TV mit Radio, Telefon, kostenfreiem Internetzugang (WLAN), Safe sowie mit einer Servicestation für Tee und Kaffee ausgestattet. Gegen Aufpreis können Sie zudem verschiedene Zimmerkategorien buchen. Unsere Empfehlungen: Zimmer mit Boddenblick und Balkon oder seitlichem Meerblick mit Balkon. Zur weiteren Ausstattung des Resorts gehören eine 24-Stunden-Rezeption, zwei Lifts, kostenfreier Internetzugang (WLAN), ein Restaurant, eine Bar, eine Kamin-Lounge mit Teebar, bewirtete Terrasse, gemütliche Vinothek sowie ein modernes Spa- und Medical-Wellnesszentrum.

Verpflegung:

Das hauseigene Restaurant verwöhnt Sie neben regionalen und internationalen Spezialitäten auch mit einem entspannten Blick auf die vorgelagerte Düne. Den Morgen starten Sie mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet mit Bioecke. Zur Mittagszeit steht für Sie ein Vital-Lunchbuffet mit Snacks, Suppe und Salaten bereit. Nachmittags genießen Sie leckeren Kaffee und Kuchen. Das Abendessen wird Ihnen als Dinner-Arrangement mit Vor- und Nachspeisenbuffet sowie einem servierten Hauptgericht angeboten. Beim Hauptgericht haben Sie die Auswahl zwischen einem Fisch-, Fleisch-, vegetarischen oder veganen Gericht.

Freizeit/Kur/Unterhaltung:

Im Mittelpunkt des Resorts steht das Spa- und Medical Wellnesszentrum mit knapp 2.000 m² Fläche: Ein Schwimmbaden (ca. 13,5 x 6 m) mit wohligh warmen 32 Grad Wassertemperatur, ein Therapiebecken (ca. 4 x 6 m) mit Sprudelbänken und ein Whirlpool mit 6 Plätzen (beide 36 Grad) sind die Basis des „sanus per aquam“. Dazu kommt zum Entspannen der großzügige Saunabereich mit einer finnischen Sauna mit Meerblick, Biosauna, Heilwaldsauna, Dampfsauna und Infrarotkabinen – ergänzt von der Kamin-Lounge mit Blick auf die Ostsee und einem „Raum der Stille“. Der Medical Wellnessbereich wird darüber hinaus durch das Therapiezentrum mit den Behandlungs- und Massageräumen, den Cardio-Bereich und die Gymnastikräume ergänzt. Das Resort nimmt die Idee von § 20 Sozialgesetzbuch auf: Primäre Prävention und Gesundheitsförderung. Die angebotenen Leistungen im Medical Wellnesscenter dienen der Verhinderung und Verminderung von Krankheitsrisiken (primäre Prävention) sowie der Förderung des selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns. In diesem Sinne basieren alle Anwendungen und Kurse im Resort auf diesen Vorgaben oder sind an diese angelehnt.