

Weź zdrowie w swoje ręce!

#jadepozdrowie

WILLA WIDOKOWA
Wojnar



10 POWODÓW

DLA KTÓRYCH WARTO POŁĄCZYĆ

WYPOCZYNEK Z REHABILITACJĄ



Jest tysiące chorób, ale tylko jedno zdrowie.

1. Rehabilitacja na wakacjach jest bardziej efektywna

Bardzo często zdarza się sytuacja gdzie sprawy dnia codziennego nie pozwalają nam na regularne ćwiczenia lub wizyty w gabinecie rehabilitacyjnym.

Podczas pobytu zdrowotnego zachowujemy się ciągłość prowadzonych zabiegów rehabilitacyjnych lub ćwiczeń. W Willi Widokowej Wojnar nasi goście mają przepisane 3 zabiegi dziennie od poniedziałku do piątku co daje aż, 30 zabiegów podczas 14 dniowego pobytu.

2. Rehabilitacja przynosi ulgę w bólu

Nie leczone kontuzje lub stany zapalne odzyskują się w najmniej odpowiednim momencie. Podczas zabaw z dziećmi lub wnukami, zakupów oraz prostych czynności domowych.

Zabiegi oferowane w Willi Wojnar jak:

- *masaże,
- *okłady borowinowe,
- *prądy diadynamiczne
- *elektrostymulacja
- *miejscowa krioterapia i wiele innych (pełen spis na stronie internetowej <http://wojnar.pl/zabiegi-rehabilitacyjne/>)

W efektywny sposób pomogą w łagodzeniu lub całkowitym wyeliminowaniu bólu.

Otrzymujemy wiele wiadomości od naszych gości, którzy po pobycie w Willi Wojnar czują się dużo lepiej.

30
ZABIEGÓW

14
DNI

WILLA WIDOKOWA

Wojnar

Wielkie rzeczy się dzieją, gdy ludzie spotykają się z górami

3. Rehabilitacja nie tylko ciała ale i ducha.

Ból to przykre i negatywne wrażenie emocjonalne wywołane przez uszkodzenie tkanek.

Jaki to ma na mnie wpływ?

Dolegliwości związane z bólem źle wpływają na nasze samopoczucie, a co za tym idzie osoby będące w naszym najbliższym otoczeniu.

W Willi Wojnar stawiamy również na zajęcia relaksujące jak np. muzykoterapia w naszej nowej sali Leśna Kraina. Podczas takiego seansu możesz zapomnieć o całym świecie, skupić się tylko na sobie.

Jest to czas całkowitego relaksu podczas którego wszystkie problemy odchodzą.

95 % naszych gości w ankiecie prowadzonej na koniec pobytu zaznacza, że w przyszłości bardzo chętnie skorzysta z tego typu terapii.

— WILLA WIDOKOWA —
Wojnar

95 %

naszych gości
skorzysta w
przyszłości
z
muzykoterapii

4. Lepiej zapobiegać niż leczyć

Według twórców współczesnej rehabilitacji;

Dzięki wczesnemu zapoczątkowaniu działań rehabilitacyjnych można odnieść duże sukcesy w przywracaniu chorym zdrowia i sprawności.

Każda dolegliwość bólowa to znak od naszego organizmu, że jest coś z nami nie tak. Dlatego zbagatelizowanie problemu może nieść w przyszłości dużo większe konsekwencje.

Czas wolny to idealny moment żeby o sobie pomyśleć. Jeden z naszych gości cierpiący na ból kręgosłupa często podkreślał, że gdyby mógł cofnąć czas dużo wcześniej zdecydowałby się na wyjazd zdrowotny.

Przyjaźń to wspaniały prezent

5. Poprawisz kondycję fizyczną.

Każdy lekarz powie, że ruch to zdrowie. Jednak nie zawsze mamy czas na spacer lub ćwiczenia.

W Willi Wojnar postaramy się poprawić Twoją kondycję poprzez poranną gimnastykę, spacer w urokliwe miejsca Zakopanego lub zajęcia z Nordic Walking.

Trening nordic walking odgrywa bardzo pozytywną rolę u osób po przebytych zawale serca, pozwalając na poprawę ogólnej sprawności i na zwiększenie tolerancji wysiłku.

Dla uzyskania najlepszych efektów zdrowotnych bardzo ważna jest technika, której nauczysz się pod okiem naszych wykwalifikowanych instruktorów.

6. Weź rodzinę! To nie problem

Przyjeżdżając na pobyt rehabilitacyjny szczególnie w okresie wakacji można wziąć ze sobą osoby zdrowe, które nie korzystają z zabiegów.

Willa Wojnar posiada dwa pokoje zabaw.

Mini przedszkole to idealne miejsce dla najmłodszych oraz pokój gier dla starszych gości wyposażony w bilard, ping-pong i piłkarzyki.

Bezpłatne

wypożyczenie kijów do
Nordic Walking przez
cały okres Twojego
pobytu.

7. Zawrzesz nowe znajomości

Pobyty zdrowotne najczęściej wiążą się z programem rozrywkowym przygotowanym przez ośrodek.

W Willi Wojnar organizujemy wieczorek zapoznawczy z muzyką na żywo, pożegnalne ognisko przy akompaniamencie kapeli góralskiej, wycieczki w tradycyjnych powozach z pochodniami. Jest to idealna okazja na poznanie nowych i ciekawych ludzi.

Takie znajomości często okazują się później długotrwałymi przyjaźniami.

WILLA WIDOKOWA

Wojnar

Ten, kto znalazł się za drzwiami, pokonał najtrudniejszy etap podróży

8. Lepiej poznasz okolicę.

W Willi Wojnar zabiegi realizowane w godzinach porannych. Masz później cały dzień na zwiedzanie Zakopanego samotnie lub w grupie.

Jeśli chcesz zobaczyć więcej niż samotny turysta, możesz skorzystać z organizowanych przez Nas wycieczek fakultatywnych np: piękna wycieczka autobusowa śladem Jana Pawła II spacer tematyczne między innymi do Muzeum Kasprowicza na Harendzie

Dla osób pasjonujących się górami organizujemy również wyjście w Tatry.

9. Nauczysz się systematyczności w walce o swoje zdrowie!

Słomiany zapal jest to brak wytrwałości w działaniu. Podczas pobytu w Willi Wojnar postaramy się, pomóc Ci w przezwyciężeniu wewnętrznego lenistwa.

Codzienne aktywności powinny wpłynąć pozytywnie na Twoje działanie również po powrocie do domu.

Rozpoczęcie regularnych ćwiczeń lub spacerów to jest właśnie cel do którego należy dążyć w drodze do dobrego samopoczucia.

Kluczem

do dobrego
samopoczucia
jest systematyczność

10. Zadbasz o swoich najbliższych.

Po powrocie do domu będzie Ci dużo łatwiej przekonać osoby na których Ci zależy, że wypoczynek nie musi oznaczać słodkiego lenistwa.

Można połączyć wypoczynek z poprawą swojego stanu zdrowia. Nie musi to być nudne i męczące.

Więc do dzieła, zrób pierwszy krok w drodze po swoją vitalność.

— WILLA WIDOKOWA —
Wojnar



Serdecznie zapraszamy do Willi Widokowej Wojnar na turnusy rehabilitacyjne oraz pobyty zdrowotne.

Weź zdrowie w swoje ręce i przyjeźdź do Zakopanego.

Więcej informacji znajdziesz na naszej stronie internetowej www.wojnar.pl

— WILLA WIDOKOWA —
Wojnar