



MEDIGREIF | AYURVEDA

HAUS ANJALI

MEDIGREIF- EIN STARKER PARTNER



Über 25 Jahre Erfahrung in Rehabilitation, Prävention und Kuraufenthalten.

Individuelle Betreuung durch erfahrene Ärzte und Therapeuten.

Bewährte Erfahrung, moderne Ausstattung und ganzheitliche Gesundheitskonzepte.

Innovative Therapien in den naheliegenden MEDIGREIF- Kliniken:

- Kryotherapie für Regeneration und Immunsystem
- Hyperbare Sauerstofftherapie für Heilungsprozesse und Leistungsfähigkeit



PRÄVENTION

Medizinische Basisdiagnostik

Ziel der medizinischen Untersuchung ist es, den aktuellen Gesundheitszustand zu erfassen und mögliche Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen. So können gezielte Präventionsmaßnahmen individuell abgestimmt werden.

Ärztliche Untersuchung

- Anamnese und körperliche Untersuchung
- Ruhe-EKG zur Herzfunktionsbeurteilung

Körperliche Messungen

- Gewicht, Größe, BMI
- Taille-Hüft-Verhältnis (Waist-Hip-Ratio)
- Körpersegmentanalyse (Muskel- u. Fettverteilung)

Labordiagnostik

- Blutbild (ggf. mit Differentialblutbild)
- Elektrolyte, Leber- u. Nierenwerte
- Harnsäure und Blutglukose
- Lipidstatus (Cholesterin, HDL, LDL, Triglyzeride)



MEDIZIN TRIFFT AYURVEDA

Moderne Schulmedizin erkennt und behandelt akute Beschwerden zuverlässig.

Ayurveda stärkt langfristig und unterstützt das innere Gleichgewicht.

Die Kombination beider Ansätze schafft nachhaltige Gesundheit und individuelle Balance



MITARTBEITER PRÄVENTION



Gezielte Präventionsmaßnahmen fördern Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Ernährung, Bewegung, Schlaf und mentale Ausgeglichenheit sind Grundlage für Gesundheit.

Regelmäßige Checks und Früherkennung reduzieren gesundheitliche Risiken.

Das Ziel:

weniger Stress, mehr Energie,
höhere Zufriedenheit im Berufsalltag.

IHR PLUS FÜR IHRE MITARBEITER



Die Sonneninsel Usedom bietet eine einzigartige Umgebung für Erholung und Gesundheit.

Nahe Strandlage ermöglicht Therapie, Bewegung und Entspannung in der Natur, am Meer, am See oder im Wald.

Ärztliche Überwachung durch Herrn Prof. Dr. med. Ralf Schiel - vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Daimler seit 2012.

Haus Anjali ist modern und stilvoll saniert und wird von einem professionellen Team geführt.



HAUS ANJALI- KOMFORT TRIFFT NATUR



Das Haus Anjali vereint Ruhe, Komfort und Natur.

Das Haus verfügt über 27 stilvoll eingerichtete Ruheoasen (Doppelzimmer), davon 10 mit Seeblick.

Alle Zimmer sind mit Doppelbett, Schreibtisch, Sitzgelegenheit und modernem Bad ausgestattet.

Besondere Highlights:

- Eingebettet zwischen Ostsee und Schloönsee
- Außensauna mit Blick auf den See
- Showküche für Kochkurse und Events
- Ruhiger Ruheraum und harmonische Atmosphäre
- Parkanlage und Naturverbundenheit direkt am Wasser

ERHOLUNG FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE



Alles in einem Haus - wir bieten die Kombination aus **Wellness, Yoga & Meditation vor Ort.**

Die verschiedenen Anwendungen fördern **Entspannung, Achtsamkeit & Regeneration.**

Unsere erfahrenen Therapeuten und Yogalehrer sind begleitend immer dabei.

Es erwartet Sie:

- Außensauna mit Seeblick
- Yoga- und Meditationsraum
- Yogawiese im Freien
- Massagen & Anwendungen in 6 Therapieräumen
- Ruheraum zur Tiefenentspannung

SPORTANGEBOT ZUR PRÄVENTION



Gezielte Bewegung ist der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Unsere **vielfältigen Trainingsangebote** fördern Kraft, Ausdauer und Balance-individuell angepasst und mit Freude an der Bewegung.

Bewegung stärkt Körper, Geist und Wohlbefinden!

Unser Trainingsangebot:

- Geräte- & Fitnesstraining – Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern
- Zirkeltraining & Rückenschule – Starke Mitte, gesunde Haltung
- Training am Strand – Ganzkörpertraining an frischer Luft
- Nordic Walking – Gelenkschonendes Ausdauertraining
- Radfahren in der Natur – Bewegung & Erholung im Grünen

GESUND & BEWUSST ESSEN



Im Haus Anjali wird gesunde Ernährung erlebbar.

Wir verbinden ayurvedische Prinzipien mit frischen, saisonalen Zutaten aus der Region – stets im Einklang mit den **Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)**.

In unserer Lehrküche zeigen wir, wie sich Gesundheit, Genuss und Alltagstauglichkeit verbinden.

- Individuelle & nachhaltige Ernährungsberatung
- Interaktive Kochkurse mit Rezepten
- Praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag
- Gemeinsames Kochen, Genießen und Austausch

IMPULSE FÜR KÖRPER UND GEIST



Fundierte Einblicke rund um Gesundheit, Bewegung, Ernährung sowie mentale Stärke.

Die Vorträge vermitteln **praxisnahes Wissen**, das direkt in den Berufs- und Alltag integriert werden kann.

Inhalte der Vorträge:

- Grundlagen für langfristige Vitalität
- Tipps für Fitness, Ausdauer und Rückengesundheit
- Praktische Empfehlungen für den Alltag
- Strategien für Stressbewältigung und Resilienz
- Einblicke in die Balance von Körper, Geist und Seele

IHRE GESUNDE WOCHEN IM HAUS ANJALI

SONNTAG – ANREISE & ANKOMMEN

Begrüßung, Hausführung, und gemeinsames Abendessen zum Kennenlernen.

MONTAG BIS DONNERSTAG – AKTIV & BEWUSST LEBEN

Ärztliches Aufnahmegespräch sowie Untersuchung, individuelle Therapiepläne mit Sport-, Wellness- und Entspannungsprogrammen: Rückenschule, Yoga, Nordic Walking, Massagen, Kochkurse & Vorträge zu Gesundheit und Ernährung.

FREITAG – ABSCHLUSS & PERSPEKTIVE

Abschlussuntersuchung, persönliches Beratungsgespräch und gemeinsamer Reflexionsabend.

SAMSTAG – ABREISE

Gemeinsames Frühstück & Ausklang mit neuen Impulsen für Gesundheit und Wohlbefinden



IHRE PRÄVENTIONSWOCHE

 SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
06:30 – 07:00						
07:30 – 09:00						
09:00 – 10:30						
10:30 – 12:00						
12:45 – 14:15						
14:15 – 15:45						
16:00 – 18:00						
19:00 – 20:30						



Check in/ Check out



Spa-Wellness/ Sauna



Gerätetraining/ Fitness



07:00 – 07:30

Frühstück



Begrüßung/ Verabschiedung



Yoga und / oder Meditation



Sport in der Natur

12:00 – 12:45

Mittagessen



Aufnahmegespräch & Untersuchung



Entspannungstechniken



Thematische Vorträge

18:00 – 18:45

Abendessen



MEDIGREIF | AYURVEDA

HAUS ANJALI

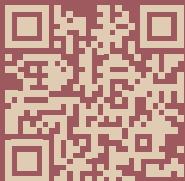
Erfahrung & Kompetenz - Über 25 Jahre Expertise in Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung.

Ganzheitlicher Ansatz - Kombination aus Schulmedizin, Ayurveda, Bewegung, Mentaltraining und Ernährung.

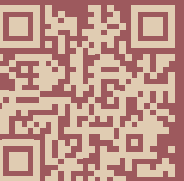
Professionelles Team - Ärzte, Therapeuten, Psychologen und Ernährungsexperten – Hand in Hand für Ihre Gesundheit.

Exklusive Lage - Haus Anjali auf Usedom – Natur, Ruhe und moderne Ausstattung für nachhaltige Erholung.

Nachhaltiger Nutzen - Mehr Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit für Ihre Mitarbeitenden.



DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!





KURZ & KNAPP



LAGE

Das Hotel liegt idyllisch am Ufer des malerischen Schloonsees, eingebettet in die einzigartige Naturlandschaft des Seebades Bansin auf der Insel Usedom. Nur wenige Schritte trennen das Haus von der Ostsee und der Bansiner Strandpromenade, die zu Spaziergängen und entspannten Stunden am Meer einlädt.

Die Lage verbindet auf harmonische Weise Natur, Ruhe und Strandnähe – ein idealer Rückzugsort für Erholungssuchende, die Ursprünglichkeit und Komfort gleichermaßen schätzen.

BESONDERHEITEN

Der Schloensee mit seiner geschützten Flora und Fauna sorgt für eine unvergleichlich ruhige Atmosphäre direkt vor der Tür. Die Seebrücke Bansin, zahlreiche Cafés, Restaurants und Boutiquen sind bequem fußläufig erreichbar.

Wander- und Radwege führen entlang des Sees, durch den Buchenwald bis nach Ahlbeck sowie Swinemünde oder bis Peenemünde.

ANBINDUNG

Die Insel Usedom ist hervorragend angebunden – per Bahn, Auto, Bus, Flugzeug oder Schiff. Fernzüge fahren bis Züssow, von dort bringt die Usedomer Bäderbahn Gäste direkt ins Seebad Bansin.

Zwei Brücken, der neue Swinetunnel sowie ein dichtes Rad- und Busnetz gewährleisten optimale Mobilität auf der gesamten Insel.



GEBÄUDE

Das Hotelensemble, bestehend aus einem Haupt- und einem Nebengebäude mit jeweils zwei Stockwerken, wurde im Jahr 2004 errichtet und im Jahr 2025 umfassend grundsanziert. Eingebettet in einen weitläufigen Park direkt am Wasser, bietet das Haus ein einzigartiges Ambiente aus Ruhe, Natur und Erholung. Kostenfreie Parkplätze stehen den Gästen unmittelbar am Hotel zur Verfügung. Das gesamte Anwesen ist mit WLAN ausgestattet, das kostenfrei genutzt werden kann. Das Hotel wird von einem engagierten Team aus rund 20 Mitarbeitenden geführt, das für persönliche Betreuung und authentische Gastfreundschaft steht.

ZIMMER & AUSSTATTUNG

Das Hotel verfügt über 27 gemütlich eingerichtete Doppelzimmer, von denen 10 Zimmer einen direkten Seeblick bieten. Haupthaus: 12 Zimmer mit einer Größe von 20–25 m²/ Nebengebäude: 15 Zimmer mit einer Größe von 15 m². Alle Zimmer sind liebevoll und individuell gestaltet – ausgestattet mit Doppelbett, Schreibtisch, Schrank sowie einer bequemen Sitzgelegenheit (Couch oder Sessel). Für zusätzlichen Komfort sorgen kostenfreies Wasser sowie die Möglichkeit, Tee oder Kaffee direkt auf dem Zimmer zuzubereiten. Die Badezimmer verfügen über Dusche, Fön, Kosmetikspiegel und Kosmetiktücher und sind modern sowie funktional gestaltet.

RESTAURANT

Das Restaurant ANJALI vereint regionale und asiatische Küche zu einem stimmigen kulinarischen Konzept. Der Innenbereich bietet Platz für rund 45 Gäste, während auf der Außenterrasse weitere 70 Gäste den Blick ins Grüne genießen können. Ein besonderes Highlight ist die Lehrküche, die nicht nur für ein lebendiges Ambiente sorgt, sondern auch Raum für Kochkurse und kulinarische Events schafft. So entsteht eine Atmosphäre, die gleichermaßen stilvoll, wohnlich und einladend wirkt.



WIR
FREUEN UNS
AUF SIE!



MEDIGREIF | AYURVEDA

HAUS ANJALI