



Postpartum Retreat

Ein speziell für Mütter entwickeltes Programm, das dabei hilft, das körperliche, emotionale und mentale Gleichgewicht wiederherzustellen, den Organismus zu regenerieren sowie neue Energie, Vitalität und Wohlbefinden zu gewinnen.

Mutter zu werden ist eine tiefgreifende Erfahrung, die besondere Aufmerksamkeit und gezielte Pflege erfordert.

Das **Postpartum Retreat** ist ein umfassendes Gesundheitsprotokoll, das auf **funktioneller Medizin, Osteopathie, fortschrittlicher Ästhetik** und **posturaler Reha** basiert. Es unterstützt die Geweberegeneration, fördert den Lymphabfluss, stabilisiert das hormonelle Gleichgewicht und kräftigt die Muskulatur. Dies geschieht durch individuell abgestimmte Maßnahmen, eine gezielte Ernährung und modernste diagnostische Verfahren – für ein nachhaltiges Wohlfühl nach der Geburt.

DAS PROGRAMM BEINHALTET FOLGENDE BEHANDLUNGEN:

Personalisierte Detox®- oder Biolight®-Ernährung

Zielgerichtete Nährstoffzufuhr zur Entgiftung des Körpers und Wiederherstellung des Stoffwechsel- und Verdauungsgleichgewichts.

Zwei medizinische Konsultationen

Fachärztliche Visiten zur individuellen Therapieplanung.

Eine Körper-zusammensetzungs-analyse (DEXA scan)

Erfasst Muskelmasse, Fettanteil und Knochendichte für ein vollständiges Gesundheitsprofil.

Blutanalyse (3 Werte)

Basis-Screening zur Beurteilung zentraler Gesundheitsparameter nach der Geburt. (Weibliche Hormone, Schilddrüsen- und Stressfunktion, sowie Vitamin-/Oxidationsstatus)

Eine Ernährungsberatung mit individuellem Plan

Unterstützt Regeneration, Energie und körperliche Balance.

Zwei Lymphdrainagen

Aktivieren den Lymphfluss, lindern Schwellungen und fördern die Entgiftung.

Zwei energetische Massagen

Harmonisieren Ihr Energiegleichgewicht und lösen körperliche sowie emotionale Spannungen.

Zwei Anti-Cellulite-Behandlungen

Fördern gezielt die Mikrozirkulation und verbessern das Hautbild.

Zwei sosteropathische Sitzungen

Stellen das strukturelle Gleichgewicht wieder her und lindern postnatale Beschwerden.

Zwei Pressotherapien

Mechanische Lymphdrainage zur Förderung der Durchblutung und Reduktion von Wassereinlagerungen.

Zwei straffende Körperbehandlungen

Stimulieren die Muskelspannung und verbessern die Hautfestigkeit in besonders beanspruchten Bereichen.

Zwei Bauch-Remodellierungen behandlungen (Indiba®)

Fortschrittliche Technologie zur Straffung, Reduktion lokaler Fettdepots und Anregung der Kollagenbildung.

Eine Haltungsanalyse

Analyse der Körperstatik zur Vorbeugung von Fehlhaltungen und Schmerzen.

Eine biomechanische Bewertung

Bewegungsanalyse zur Optimierung von Kraft, Koordination und Körperfunktionen.

Drei Einheiten gezieltes Haltungstraining

Personalisierte Übungen zur Kräftigung des Rumpfs und Verbesserung der Körperhaltung.

Eine Sitzung medizinisch-ästhetische Kohlendioxidtherapie

Aktiviert die Mikrozirkulation und verbessert die Hautstraffung.

Eine Sitzung medizinisch-ästhetische Radiofrequenz-therapie

Unterstützt die Geweberegeneration und steigert die Elastizität der Haut.

Sechs entgiftende

Hydro-Fango-Behandlungen

Reinigen tiefenwirksam, regen den Stoffwechsel an und entspannen das Gewebe.

Freier Zugang zu Pool- und Saunabereichen

Thermale Entspannung für Körper und Geist in einem regenerierenden Umfeld.

Indoor- und Outdoor-Gruppenaktivitäten

Sanfte Bewegungseinheiten zur körperlichen Aktivierung und zum gemeinsamen Erleben.

Buchungen: Sechs Behandlungstage **ab € 7.522,00** | Aufenthalt im Einzelzimmer Comfort für 7 Nächte **ab € 2.870,00**

Auf Anfrage: Zweites angrenzendes Zimmer **zum halben Preis** (je nach Verfügbarkeit)

Zusatzleistung: Babysitter-Service **ab € 25,00 pro Stunde**

reservations@palace.it | +39 0473 271 399

Es wird empfohlen, das Programm nicht vor 12 Wochen nach der Geburt und erst nach dem Abschluss der Stillzeit zu beginnen, um die Wirksamkeit und Sicherheit der vorgeschlagenen Behandlungen zu gewährleisten.