

Mehr für die Gesundheit von Mutter, Vater und Kind

Das Angebot gilt im Winter 2016/17 nur für unser Haus Frisia.

Borkum ist einer der sonnenreichsten Orte Deutschlands und zeigt sich gerade im winterlichen Kleid besonders reizvoll. "Eine Winterkur zählt doppelt!", bestätigen alle, die es einmal versucht haben. Der Strand lädt zu langen und erholsamen Spaziergängen ein und das milde Reizklima sorgt gerade im Winter für besonders günstige klimatherapeutische Effekte. Die natürliche Heilkraft der Nordsee mit dem speziellen Hochseeklimas Borkums trägt, gepaart mit dem Können unserer Mediziner, Physio- und Psychotherapeutinnen, nachhaltig zur Besserung von Beschwerden u.a. bei:

- vegetative Erschöpfungszustände
- Erkrankungen der Atemwege und
- Hauterkrankungen

Für viele Eltern ist die Advents- und Weihnachtszeit besonders stressbelastet. Bei uns können Sie dem Stress "entfliehen" und in gemütlicher Atmosphäre besonders die Winterabende genießen. Die Tiefenentspannung und die innere Ruhe, die Sie gestützt durch unser therapeutisches Team wiedererlangen werden, kann zu keiner Zeit besser intensiviert werden.



Die Seele stark machen

Bei diesem Angebot geht es darum, dass die Teilnehmer Ressourcen erlangen, die es ihnen ermöglichen, ein allgemeines Wohlbefinden zu erreichen. Die Aufmerksamkeit soll dabei auf eigene Stärken und auf "Selbstfürsorge" gerichtet werden, wie auch auf den Aufbau sozialer Kontakte.

Durch den Blick auf Stärken und Kompetenzen treten Erkrankungen, egal ob psychischer oder körperlicher Natur in den Hintergrund und können somit positiv verändert werden. Auch können Berichte über Erfahrungen und Erkenntnissen von Teilnehmern, die nicht unter psychischen Problemen leiden, für von psychischen Problemen Betroffenen sehr hilfreich sein.

In angenehmer Atmosphäre soll es zu Gesprächen über diverse Themen und zum Austausch und dem Bericht von Erfahrungen zwischen den Teilnehmern kommen, begleitet von unseren Diplom-Psychologen, die Unterstützung und Hilfestellung bieten.

Anreise: 26. Dezember 2016 - **Abreise:** 16. Januar 2017 nach dem Frühstück

SAMSTAG

- Anreise im Laufe des Tages bis zum frühen Abend,
- ab 14.00 Uhr Kaffee und Kuchen,
- Abendessen - auch für Spätanreisende

SONNTAG

- Begrüßung, Kinderinfo
- Kennenlernrunde im Kinder- und Jugendhaus, für die Erwachsenen: Hausführung und Kurinfo
- Medizinische und psychosoziale Aufnahmen, Besprechung der Therapieziele und - Möglichkeiten
- Freiwillige Sportprogramme für Groß und Klein
- diverse Freizeitangebote
- Kinderbetreuung bzw. Kindertherapien
- Mutter und Kind Angebote

SILVESTER

- Therapeutisches Angebot bis zum Mittagessen
- Jahresabschlusssingen am alten Leuchtturm
- Kinderparty mit kleinen Gewinnspielen
- Disco
- kalt-warmes Büfett
- Mitternachtssuppe
- gemütlicher Jahresausklang
- Feuerwerk der Einheimischen und Badegästen an der 200 Meter entfernten Strandpromenade

NEUJAHRSTAG

- Therapiefreier Tag
- Brunch
- Walken
- Strandwanderung
- Kaffee und heißer Kakao

UNTERKUNFT

- Haus Frisia für Mütter und Kinder

- Frühstück

- Frühstücksbuffet mit Heißgetränken

- mittags wahlweise

- Tagesmenü
- vegetarisches Menü
- Reduktionskost
- jeweils mit Dessert

- abends

- abwechslungsreiches Salatangebot und kalte Platten am Büfett

- Getränke

- Wasserautomat, Teesortiment, Milch und Kakao

Kinderbetreuung

in altersgerechten Gruppen (Krippenkinder, Kindergarten, Vorschule,- und Grundschule). Im Fritz-Haus, gegenüber Haus Frisia gelegen, Ganztagsangebote für

Jugendliche (inkl. Mittagstisch).

Die Klinik bietet folgende Programme an (zum Aus- oder Einklappen bitte anklicken):

Winterfrust? Das Alternativprogramm für Alleinerziehende



Im Sommer ist für Alleinerziehende vieles „einfacher“: bei schönem Wetter steigt die Stimmung, alles geht leichter, die Kinder sind aufgrund der Aktivitäten im Freien entspannter und toben sich nach Lust und Laune aus.

Im Winter, wenn das Kinderprogramm in den eigenen 4 Wänden stattfinden muss, wird es für die Mütter weitaus anspruchsvoller. Die Mehrfachbelastungen erscheinen doppelt schwer und schnell ist der Punkt des Frustes und der totalen Erschöpfung erreicht. Körperliche Symptome folgen und der Negativ-Kreislauf beginnt. Um dem vorzubeugen ist es wichtig, sich Ruhepausen zu nehmen, die eigenen Ressourcen zu verwalten – und zu lernen, wie das geht!

Das Therapieangebot mit Bewegung, Entspannung, Gesprächskreisen, Freizeitprogramm und Mutter-Kind-Angeboten für Alleinerziehende gibt Ihnen das nötige Werkzeug an die Hand, auch im Winter gesund zu leben.

Spaß im Schnee für Groß und Klein



Der Winter bietet mit seinen klimatischen Bedingungen besondere Therapiemöglichkeiten. Das Wechselspiel von kalt und warm fördert den Stoffwechsel, aktiviert das Immunsystem und bringt den Kreislauf in Schwung. Infektanfällige, aber auch stark erschöpfte Personen profitieren davon in besonderem Maße. Die Therapien werden in unserer Klinik oft in der freien Natur durchgeführt. Walken im Schnee, Kneippen im Freien, leichtes Kreislauftraining an frischer Luft bringt Ihnen die Kräfte zurück. Anschließend entspannen Sie in medizinisch verordneten Bädern oder gönnen sich einen Aufenthalt in der hauseigenen Sauna.

Neben den Therapieeinheiten können Sie in Ihrer Freizeit z.B. Kutschenfahrten planen oder einfach mit Ihren Kindern im Schnee spielen.

Burn-out und Depression: Reha gegen den Herbst- und Winter-Blues



Die Herbst- und Winterzeit erfreut uns mit herrlichen Landschaftsbildern: laubbedeckte Waldwege, verschneite Täler, sternenklare Nächte... Trotzdem empfinden wir gerade diese Zeit als trostlos und grau. Die Aktivitäten im Freien fehlen, das Sonnenlicht ist rar, die Wege in ein Stimmungstief sind geebnet. Dann werden die täglichen Belastungen als stärker und auch schwerer empfunden.

Doch gerade dann, wenn uns der Herbst- und Winterblues so richtig überfällt, heißt es: aktiv werden. Nutzen Sie, was die Jahreszeit bietet! Ein reizvolles und gesundes Wechselspiel von Aktivitäten im Freien und dem Aufenthalt im Warmen heizt den Stoffwechsel an und wirkt einem Stimmungstief entgegen.

Wir bieten in unserer Klinik spezielle Programme, die sich aus stimmungsvollen Entspannungsmomenten, aktivem Stoffwechseltraining, themenzentrierten Gruppengesprächen und dem Austausch mit Gleichgesinnten zusammensetzen.

Planen Sie schon jetzt, damit Sie die schlechte Stimmung erst gar nicht erreicht. Die ideale Stärkung in der dunklen Jahreszeit!



weiter zur [Mutter-Kind-Interaktion](#)

Kur + Reha GmbH

Eggstraße 8

79117 Freiburg

Beratungsteam 0800 2 23 23 73

Firmentelefon 0761 / 4 53 90 - 0

eMail [info\(at\)kur.org](mailto:info(at)kur.org)