Advents-, Weihnachts- & Silvesterkur

Die malerische Allgäuer Landschaft um Oberstaufen verzaubert mit verschneiten Bergwäldern, sonnenglitzerndem Pulverschnee und atemraubendem Panorama, besonders zur Weihnachtszeit. Ohne Trubel genießen die Patienten die unberührte Natur und tanken Kraft für das neue Jahr.

Weihnachtszeit in unserer Klinik:

- Plätzchenbacken
- Advents- und Weihnachtsbasteln
- Gemütlicher Adventskaffee
- Nikolausfeier
- Nikolaus mit „Klausentreiben“ in Steibis u. Oberstaufen
- Winterliche Wanderung und Rodelpartien (je nach Witterung)
- Schlittenkutschfahrten (je nach Witterung)
- Besuch des Weihnachtsgottesdienstes mit Krippenspiel
- Heiligabend mit Weihnachtsliedern und Weihnachtsgeschichte
- Stimmungsvoller Abend mit Stubenmusik
- Festliches Weihnachtsbuffet
- Silvestergalabuffet u. Silvesterparty für Groß und Klein
- Neujahrsbrunch

Mögliche Behandlungsziele:

- Therapie von gesundheitlichen Problemen laut Indikation bei Erwachsenen und Kindern
- Abbau von Überforderung und Stress im Alltag
- Entwicklung von Strategien zur Stressbewältigung
- Auftanken der körperlichen und seelischen Energien
- Mit Lebensfreude und Kraft in das neue Jahr starten

Termine:
19.11.2019, 26.11.2019, 03.12.2019, 10.12.2019, 17.12.2019, 26.12.2019

weitere Infos unter
www.mutter-kind.de
Menüpunkt Schwerpunktkuren

Ganzjährige Therapieschwerpunkte:

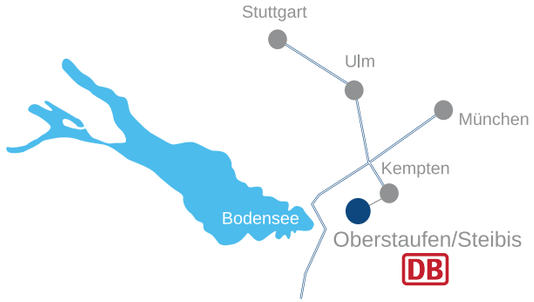
Im Rahmen unserer Mutter/Vater & Kind-Kuren bieten wir verschiedene ganzjährige Therapieschwerpunkte an.

Hier besteht das ganze Jahr hindurch die Möglichkeit einer Kurmaßnahme mit vielfältigem spezifiziertem Therapieangebot für Sie:

- Adipositas in der Familie
- Eltern und Kinder mit Asthma bronchiale
- Chronische Erschöpfungssyndrome und Stressbelastung Spannungskopfschmerz, Migräne sowie Rückenschmerzen
- Alleinerziehend - Lebensformen ändern sich
- Psychovegetative Erschöpfungszustände
- Vater & Kind Kur/Aufnahme von Vätern

Klinik Sonnenalm

Am Schwedenkreuz 2 . 87534 Oberstaufen/Steibis
T 08386 969-0 . F 08386 969-100
info@klinik-sonnenalm.de . www.klinik-sonnenalm.de



Im Verbund der
Arbeitsgemeinschaft Eltern & Kind Kliniken
Millberger Weg 1 . 94152 Neuhaus a.Inn
T 08503 9004-0 . F 08503 9004-39
arge@mutter-kind.de . www.mutter-kind.de

Klinik Sonnenalm
Neue Kraft für's Leben

Schwerpunktkuren

Natürlich.Gesund.Glücklich.

Unsere Schwerpunkt-kuren

Was sind Schwerpunktkuren und warum sind sie so besonders?

Ein wichtiger Bestandteil unseres vielfältigen Therapieangebotes sind unsere sogenannten Schwerpunktkuren, die wir zu bestimmten Terminen durchführen. Diese ganz besonderen Maßnahmen dienen der medizinischen und therapeutischen Begleitung bei speziellen Krankheitsbildern oder in besonderen Lebenssituationen. Hierbei leistet der zwischen den Patienten stattfindende Erfahrungsaustausch einen wesentlichen Beitrag zum Kurerfolg.

Im Rahmen der Aufnahmeuntersuchung wird anhand der Indikationen ein individueller Therapieplan erstellt. Dieser beinhaltet therapeutische Maßnahmen wie beispielsweise

- Sport-/Bewegungstherapie
- Krankengymnastik/Massagen
- Medizinische Bäder
- Wasser/Schwimmtherapie
- Elektrotherapie
- Schulungen/Vorträge
- Ernährungsberatung
- Ergotherapie

Diese, im Rahmen einer Mutter/Vater & Kind-Kur, „klassischen“ Therapieangebote finden in den einzelnen Schwerpunktkuren entsprechende Ergänzungen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde bei den Formulierungen im Text die männliche Form gewählt. Selbstverständlich beziehen sich die Angaben auf Männer und Frauen in gleicher Weise.

systemQM Eltern – Kind VERSION 2.0

Zertifizierung: Die Klinik ist zertifiziert nach systemQM Eltern-Kind 2.0. Dies ist ein anerkanntes Verfahren nach den Kriterien der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (§ 37 Abs. 3 SGB IX) und basiert auf den Vorgaben der DIN EN ISO 9001:2015.

Trauerbewältigung - Verlust durch Tod

In unserer Schwerpunktkur „Trauerbewältigung“ begleiten wir unsere Patienten mit psychologischen Gruppen- und Einzelangeboten ein Stück auf dem Weg durch ihre Trauer und geben vor allem Raum, eigene Gefühle und Verhaltensweisen besser zu verstehen und sich in ihrer Trauer selbst anzunehmen. Wenn jemand einen nahen Angehörigen verliert, fühlt er sich meist sehr allein.

In einer Gruppe von Betroffenen, in der eine Atmosphäre von Verständnis und Wärme herrscht, fällt es den Trauernden leichter, ihre Gefühle auszudrücken und über eigene Erfahrungen und Konflikte offen zu sprechen. Dabei spielt sowohl das momentane Befinden eine große Rolle, als auch die Sicht in die Zukunft („Wie geht das Leben zu Hause weiter?“) und auf Hindernisse und Ressourcen im Trauerprozess.

Neben dem Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen sind das Kennenlernen verschiedener Rituale, Tanz und kreatives Werken Inhalte der Gruppen.

Weitere Angebote:

- Wöchentliche psychologische Einzelgespräche
- Kindergruppe (Behandlungsbedürftige Kinder kommen in Kontakt mit anderen trauernden Kindern und erleben, dass sie nicht allein mit ihren Erfahrungen sind, ab 5 J.)
- Teilnahme am allgemeinen medizinischen und sporttherapeutischen Programm

Unser Ziel ist es, Trauernde zu unterstützen, ihre konkrete Lebenssituation anzunehmen und neue Lebensperspektiven zu entwickeln. Auf dem Weg zu einer gesunden und selbstbestimmten Trauer werden sie durch unser qualifiziertes Personal begleitet.

Termine:
08.01.2019, 29.01.2019, 19.02.2019, 12.03.2019, 02.04.2019, 23.04.2019, 14.05.2019, 25.06.2019, 16.07.2019, 06.08.2019, 27.08.2019, 17.09.2019, 15.10.2019, 05.11.2019, 26.11.2019

Mindestteilnehmerzahl: 6
Höchstteilnehmerzahl: 10

Frau sein heute - Burnout vermeiden

Mehr Achtsamkeit im Alltag bei Doppelbelastung

Diese Schwerpunktkur bietet in einem geschützten und strukturierten Rahmen die Möglichkeit, sich mit anderen Frauen über frauenspezifische Themen auszutauschen und zu diskutieren (Rolle der Frau, Ehefrau, berufstätige Frau, Mutter in der heutigen Gesellschaft, Umgang mit Stress, Selbstwertprobleme, Lebenssinn, Lebensfreude trotz Doppel- und Dreifachbelastung, Frausein und Sexualität, Kindererziehung, Loslassen von heranwachsenden Kindern, Trennung, Scheidung, Abschied, Tod), um einer möglichen Überlastung entgegen zu wirken.

Ziel dieser Schwerpunktkur ist es, bereits im Anfangsstadium aktiv zu werden, um so Folgeschäden zu vermeiden. Frühzeitig mehr Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse in den Alltag einzubauen, kann die Abwärtsspirale stoppen. Wir bieten den Patientinnen die Möglichkeit, das bisherige Leben zu hinterfragen, neu zu ordnen und immer wieder das Gleichgewicht zwischen Verpflichtungen und eigenen Bedürfnissen herzustellen.

Unsere Angebote im Rahmen der Schwerpunktkur „Burnout vermeiden“:

- Psychologische Gesprächsgruppe
- Kunsttherapie
- Vortrag „Stressbewältigung“
- Erziehungsfilm „Wege aus der Brüllfalle“
- Psychologische Einzelgespräche
- Meditation und Entspannungstechniken, um Entspannung zu erlernen und den eigenen Körper besser wahrzunehmen und negative Signale frühzeitiger deuten zu können
- Teilnahme am allgemeinen medizinischen und sporttherapeutischen Programm der Klinik (Bewegungstherapie, Anwendungen in der Physiotherapie)

Sportliche Aktivitäten und Spaziergänge in der herrlichen Bergnatur vertiefen und unterstützen die therapeutischen Prozesse.

Termine:
04.06.2019, 01.10.2019

Mindestteilnehmerzahl: 5
Höchstteilnehmerzahl: 10

weitere Infos unter
www.mutter-kind.de
Menüpunkt Schwerpunktkuren