

## Reha im Herbst und Winter – die beste Zeit für Ihre Gesundheit

---

Raus aus der Großstadt, rein in die Natur - im Herbst und Winter ist der Unterschied umso deutlicher spürbar. Der Kneipp-Kurort Buckow in der märkischen Schweiz bietet sauber, meist trockene Luft. Beste Bedingungen für eine erfolgreiche Reha vor den Toren Berlins.

Unsere Ärzte und Therapeuten nehmen sich viel Zeit für Sie und Ihre Kinder – ohne den Trubel der Sommersaison. Physiotherapie, Sport- und Bewegungstherapie, Gesundheitsschulungen stehen auf dem Programm, die Kinder werden gut betreut und bei Bedarf ebenfalls behandelt.

Wenn der Herbst kommt, fällt bei vielen das Stimmungsbarometer. Und wenn die Advents- und Weihnachtszeit anbricht, wird der Stress leicht unerträglich. Dann ist es höchste Zeit für eine Mutter-Kind-Kur. In unseren Kliniken finden Sie besondere Angebote für die erholsame Jahreszeit – natürlich auch über die Feiertage!

Die Programme (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.

## Weihnachtszeit ohne Weihnachtsstress

---



Die Anforderungen in der Weihnachtszeit übertreffen bei weitem die schon im „Normalbetrieb“ nicht immer einfache Aufgabe des Familienmanagements. Große Erwartungen auf ein friedliches Weihnachtsfest stehen vor der Tür. Nicht selten führt dies zu erneuten Erschöpfungszuständen.

Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, die eigenen Ressourcen richtig einzuschätzen. Nehmen Sie sich bewusst zurück und planen für diese Zeit Ihre Reha. Spezielle Therapieprogramme helfen Ihnen, wieder zu Kräften zu kommen. Themenzentrierte Gruppengespräche vermitteln wirkungsvolle Hilfen, wie Sie mit diesen Doppelbelastungen ressourcenorientiert haushalten können und sich den hohen Erwartungen der anderen gegenüber abgrenzen können.

## 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 unseren Kliniken 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 (je nach Klinik) Rodeln, Ski fahren, Eis laufen, 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 unseren Kliniken 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](#)



Beratungsteam 0800 2 23 23 73

Firmentelefon 0761 / 4 53 90 - 0

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