

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

Den Herbst und den Winter bewusst erleben – in der Rehaklinik Schwabenland gibt es dafür besondere Angebote. Bunte Blätter, raschelndes Laub, gelbe Rapsfelder im Herbst, Rauhereif über dem malerischen Oberschwaben... Raum für Entspannung und Zeit für die Gesundheit. Die frische und saubere Landluft trägt ihren Teil dazu bei.

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

Winterspeck ade – das Adipositasprogramm



Sie haben zahlreiche Diäten mit nur mäßigem Erfolg hinter sich? Oft kam kurz nach einer Diät ein Rückfall - und Frust über das geforderte Durchhaltevermögen? Gerade in den langen Wintermonaten und in der Weihnachtszeit bekommt man leicht Übergewicht.

Statt sich an Diäten die Zähne auszubeißen, suchen wir mit Ihnen zunächst nach den Ursachen für das Übergewicht. Auslösende Faktoren erkennen und gezielt gegenzusteuern - das führt auf lange Sicht zum Erfolg und steigert die Motivation zu einem gesünderen Leben.

Unsere Adipositasprogramme bauen auf dieser Grundlage auf, bieten Ernährungsberatung und Spaß an der Bewegung. Speziell in der Weihnachtszeit gibt es Ideen, Rezepte und Anregungen zum kalorienreduzierten Schlemmergenuss!

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.

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](#)

Kontakt:

Kur + Reha GmbH

Eggstraße 8

79117 Freiburg

Beratungsteam 0800 2 23 23 73

Firmentelefon 0761 / 4 53 90 - 0

E-Mail [info\(at\)kur.org](mailto:info(at)kur.org)