

Kompetenz. Und Gottvertrauen.



Wenn die Seele eine Auszeit braucht.
Stressbewältigung lernen.

Dem Stress die Macht entziehen.

Im Alltag müssen wir viele Verpflichtungen erfüllen und einer Menge Erwartungen gerecht werden. Dabei stellen wir uns voller Verantwortung unseren Aufgaben und anderen Menschen. Aber wo bleiben wir selbst? Warum stellen wir uns nicht mit derselben Verantwortung unserer Gesundheit? Häufig merken wir, dass wir unter Druck geraten, machen uns aber nicht bewusst, wie sehr unser Lebensstil die körperliche und seelische Gesundheit beeinflusst. Dennoch treffen wir täglich Entscheidungen für oder gegen unser Wohlergehen.

Wir möchten Sie bei der Erhaltung oder auch Verbesserung Ihrer Gesundheit mit speziellen Kursangeboten zur Stressbewältigung und Stressprävention unterstützen. Diese Kurse sind für jeden geeignet, der mehr für sich und sein Wohlbefinden tun möchte. Wir laden Sie herzlich ein, bei uns zu Gast zu sein!



Kompaktkurs „Stressbewältigung und -prävention“

In diesem Kurs erwartet Sie ein viertägiges, abwechslungsreiches Programm mit insgesamt zwölf Trainingseinheiten. In einer kleinen Gruppe mit maximal sechs Teilnehmern lernen Sie, Weichen für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu stellen. Sie lernen Ihre individuellen Stressfaktoren, auf die Sie bewusst und teilweise unbewusst reagieren, besser kennen. So haben Sie die Möglichkeit, Stressmomente positiv zu verändern. Außerdem üben Sie Entspannungstechniken, die Sie ganz einfach im Alltag einsetzen können.

Sie werden in kürzester Zeit Stressfallen erkennen, um sie in Zukunft zu vermeiden. Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress nimmt kontinuierlich zu und Sie lernen, besser mit Belastungen umzugehen. So können Sie effektiv stressbedingte Gesundheitsrisiken verringern.



Stressbewältigung lernen. Ja, ich bin so frei, mal loszulassen.

Unser Kurs setzt sich aus vier Modulen zusammen:

Entspannen und Loslassen

Persönliche Stressverstärker erkennen und verändern

Problemlösetraining: Stresssituationen wahrnehmen,
annehmen und verändern

Erholen und Genießen – Selbstfürsorge und Bewegung

Diese Module beinhalten sowohl Einheiten zur Stresspsychologie, Problembewältigung und Life Balance, als auch gezielte Anleitungen zu Entspannungstechniken, Nordic Walking und Wirbelsäulengymnastik. Ergänzend tragen Massagen, Whirlpool und Wärmeanwendungen wie Infrarotlicht und Sauna dazu bei, auch einmal den Genuss ganz in den Vordergrund zu stellen und die „Seele baumeln zu lassen“. So kommen Körper, Seele und Geist gleichermaßen auf ihre Kosten.



Unsere Leistungen für Sie. Auf einen Blick.

Zwölf Trainingseinheiten zur Stressbewältigung und -prävention.
Die Trainingseinheiten werden jeweils von Diplom-Psychologen
und qualifizierten Physiotherapeuten durchgeführt.

3 Übernachtungen mit Vollpension im Einzelzimmer

2 Massagen

1 Infrarotanwendung

Freie Nutzung des Wellnessbereichs

Teilnehmerhandbuch

Verleih von Nordic Walking Stöcken





Die Kurse beginnen **mittwochs um 17.00 Uhr** und enden **samstags gegen 18.00 Uhr mit dem Abendessen**. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei zwei, die maximale Gruppengröße bei sechs Personen.

Ihr Zimmer in unserem ruhigen und komfortablen Präventionshaus steht am Anreisetag ab 14.00 Uhr für Sie zur Verfügung.

Das Gebäude befindet sich unmittelbar neben der stationären Abteilung der de'ignis-Fachklinik in Altensteig. Den großzügigen Wellnessbereich mit Sauna, Sanarium (Kombination aus Sauna und Dampfbad), Whirlpool, Infrarotkabine und Sonnenwiese können Sie während Ihres Aufenthalts genießen.

Für Fragen und Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

* Für Versicherte einer gesetzlichen Krankenkasse besteht die Möglichkeit, einen Zuschuss für Maßnahmen zur gesundheitlichen Prävention zu erhalten. Ihre Krankenkasse wird Ihnen gerne genaue Auskunft über die Möglichkeit eines Kostenzuschusses geben.

Termine für 2012. Auf einen Blick.

Kosten pro Person: € 459,-* (Stand 01.01.2012)

Bitte ankreuzen.

22. – 25. Februar	<input type="checkbox"/>	18. – 21. Juli	<input type="checkbox"/>
14. – 17. März	<input type="checkbox"/>	15. – 18. August	<input type="checkbox"/>
18. – 21. April	<input type="checkbox"/>	26. – 29. September	<input type="checkbox"/>
02. – 05. Mai	<input type="checkbox"/>	24. – 27. Oktober	<input type="checkbox"/>
27. – 30. Juni	<input type="checkbox"/>	21. – 24. November	<input type="checkbox"/>

Hiermit melde ich mich verbindlich zu „Stressbewältigung lernen.“ wie ausgewählt an.

Name, Vorname
Geburtsdatum
Straße/Hausnr.
PLZ/Ort
Telefon/Fax
E-Mail
Datum, Unterschrift

de'ignis-Fachklinik gGmbH, Abteilung Prävention

Markgrafenweg 17 · 72213 Altensteig

info@deignis.de · www.deignis.de

Telefon 07453 9494-0

Telefax 07453 9494-396

Rücktrittsbestimmungen: Geht die Mitteilung über einen Rücktritt später als zwei Wochen vor dem angemeldeten Termin bei uns ein, müssen wir eine Stornogebühr in Höhe von 80 % der von Ihnen gewählten Leistungen berechnen.



Wir freuen uns darauf,
Sie bei uns zu begrüßen.



altrando images/thinkstockphotos.com

de'ignis-Fachklinik gGmbH
Abteilung Prävention
Markgrafenweg 17 · 72213 Altensteig
Telefon 07453 9494-0
Telefax 07453 9494-396
info@deignis.de · www.deignis.de