

## Unser Angebot

- Ärztliche Aufnahme, Beratung und Versorgung
- Psychologische Einzel- und Gruppengespräche
- Entspannungsverfahren
- Ernährungsberatung/Lehrküche durch Ökotrophologinnen
- sportliche Aktivitäten, z.B. geführte Wanderungen, Gymnastik, Krafttraining, Ausdauertraining, Ballsport, Schwimmen in der Watzmann-Therme
- Physiotherapie und Biosauna (Wellnessraum) im Hause
- Erziehungsberatung
- Kreativangebote
- Tanz
- Seelsorgerliche Gespräche
- Vorträge und Beratungsmöglichkeiten (Familienkrisen, Medienkonsum in der Familie, Selbstmanagement, Gewichtsreduktion, Schulabsentismus, Sport und Ernährung im Alltag)



### **Kontakt:**

Petra Ostertag, Doris Angerer  
Evang.-Luth. Diakoniewerk Hohenbrunn,  
KdöR, Vorsorgekur  
Insulaweg 1-7 83483 Bischofswiesen  
IK-Nr: 510 906 904  
Tel.: 08652 59-522  
Mail: [info@insula-vorsorge.de](mailto:info@insula-vorsorge.de)  
[www.insula-vorsorge.de](http://www.insula-vorsorge.de)

# Diakonie Hohenbrunn

im Berchtesgadener Land



## **Vorsorgekur**

für Mütter und Väter in  
Familienverantwortung

## Ziele unserer Vorsorgekur

- Gesundheitsförderung und seelisch-geistige Balance
- Selbstfürsorge-Stressbewältigung-Lebensfreude
- Verbesserung der Fähigkeit zur Problem- und Konfliktlösung
- Verbesserung der sozialen Kompetenz und des Kommunikationsverhaltens
- Stärkung des Selbstwertgefühls und der Erziehungskompetenz
- Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und der körperlichen Aktivität



*Gönne dir jeden Tag ein wenig Zeit, still zu sitzen, inne zu halten und zu entspannen, um den Dingen im Leben lauschen zu können, die deine Seele von der Hektik des Alltags befreien.*

## Zeit zum Durchatmen

Der alltägliche Balanceakt zwischen Berufstätigkeit und Familie, Haushalt und Partnerschaft wird für Frauen mit Familienverantwortung (und zunehmend auch für Männer) immer öfter zur Belastung. Diese Belastungen führen nicht selten aufgrund von Überforderung und Erschöpfung zu verschiedenen Gesundheitsstörungen, aber auch zu Trainingsmangel und Übergewicht. Wir arbeiten nach einem ganzheitlichen Konzept und sind auf die Behandlung von Stoffwechselerkrankungen und psychosozialen Gesundheitsstörungen ausgerichtet.

Während einer Vorsorgekur in unserem Haus, gelegen im wunderschönen Berchtesgadener Land, können Mütter und Väter für drei Wochen Abstand gewinnen, sich um sich selbst kümmern und frei von Verpflichtungen einfach durchatmen. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen, zu beachten und ihre Gesundheit zu stärken.

