

Unser Angebot

- Ärztliche Aufnahme, Beratung und Versorgung
- Psychosoziale Einzel- und Gruppengespräche
- Entspannungsverfahren
- Ernährungsberatung/Lehrküche
- sportliche Aktivitäten, z.B. geführte Wanderungen, Gymnastik, Krafttraining, Ausdauertraining, Ballsport
- Physiotherapie und Biosauna im Hause
- Kreativangebote
- Audiovisuelles Entspannungssystem (Brainlight)
- 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, Vorsorgeklinik **INSULA**
Insulaweg 7, 83483 Bischofswiesen
IK-Nr: 510 906 904
Tel.: 08652 59-522
Mail: info@insula-vorsorge.de
www.insula-vorsorge.de



Diakonie Hohenbrunn



Vorsorgeklinik **INSULA**

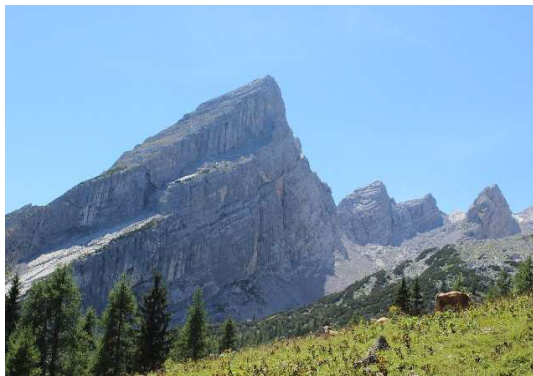
für Mütter und Väter in
Familienverantwortung
im Berchtesgadener
Land



Anerkanntes Haus
des [Müttergenesungswerkes](http://www.muettergenesungswerk.de)

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



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 in geschlechtshomogenen Gruppen nach einem ganzheitlichen Konzept und sind auf die Behandlung und Beratung bei Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht und psychosozialen Gesundheitsstörungen ausgerichtet.

Ob Wanderungen, Spaziergänge oder Ausflugsziele – auch in der therapiefreien Zeit können Sie sich in der reizvollen Umgebung des Berchtesgadener Landes erholen.

Ihr Aufenthalt bei uns

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



Unsere freundlichen und geräumigen Apartments sind mit Vorraum, Balkon, Telefon und Bad ausgestattet (incl. kostenfrei TV und WLAN).

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