

## Unser Angebot

- Ärztliche Aufnahme, Beratung und Versorgung
- Psychosoziale Einzel- und Gruppensprache für pflegende Mütter
- Individuelle Pflegeberatung
- Entspannungsverfahren
- Ernährungsberatung/Lehrküche
- sportliche Aktivitäten, z.B. geführte Wanderungen, Gymnastik, Krafttraining, Ausdauertraining, Ballsport
- Physiotherapie und Biosauna im Hause
- Kreativangebote
- Audiovisuelles Entspannungssystem (Brainlight)
- Seelsorgerliche Gespräche, Insula-Kirche
- Vorträge und Beratungsmöglichkeiten (Familienkrisen, Kommunikation und Medienkonsum in der Familie, Selbstmanagement, Gewichtsreduktion, Ernährung in Alltag und Pflege)

## Kontakt

Petra Ostertag, Doris Angerer,  
Angelika Martin (Pflegeberatung)  
Evang.-Luth. Diakoniewerk Hohenbrunn, KdöR, Vorsorgekur  
Insulaweg 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



## Vorsorgekur für pflegende Frauen

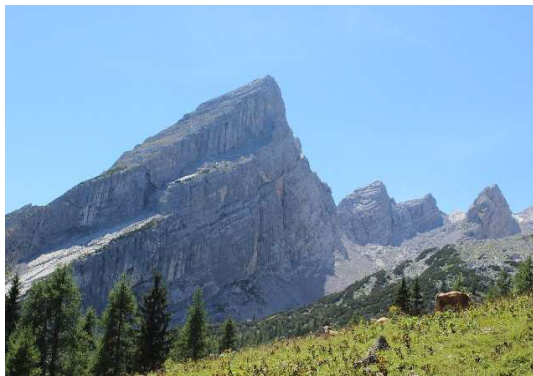
Vorsorgeklinik INSULA  
im Berchtesgadener  
Land



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 sozialen Kompetenz
- Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und der körperlichen Aktivität



## Zeit zum Durchatmen

**Der alltägliche Balanceakt zwischen Berufstätigkeit, Familie, Haushalt und Pflege wird für Frauen immer öfter zur Belastung.** Diese Belastungen führen nicht selten aufgrund von Überforderung und Erschöpfung zu verschiedenen Gesundheitsstörungen, aber auch zu Beziehungsproblemen in Familie und Partnerschaft. Wir arbeiten in geschlechtshomogenen Gruppen nach einem ganzheitlichen Konzept und sind auf die Behandlung und Beratung bei verschiedenen Pflegesituationen aber auch 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.

In Einzelfällen können nach entsprechender Anmeldung auch zu pflegenden Angehörige in die Kurzzeitpflege der Lebenswelt INSULA mitgebracht werden.

## Ihr Aufenthalt bei uns

Während einer Vorsorgekur in unserem Haus können pflegende Frauen 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. gratis 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.*