

## IN FÜNF SCHRITTEN

## ZURÜCK INS LEBEN



**1. HEILSAMER ABSTAND ZUR SITUATION SCHAFFEN**



**2. EIGENE BEDÜRFNISSE WIEDER WAHRNEHMEN**



**3. STABILISIERUNG DER EIGENEN KÖRPERLICHEN UND SEELISCHEN GESUNDHEIT**



**4. AUSTAUSCH MIT ANDEREN BETROFFENEN**



**5. STÄRKUNG UND KRAFT SCHÖPFEN FÜR DEN WEITEREN WEG**

## KONTAKT, WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG UNTER:

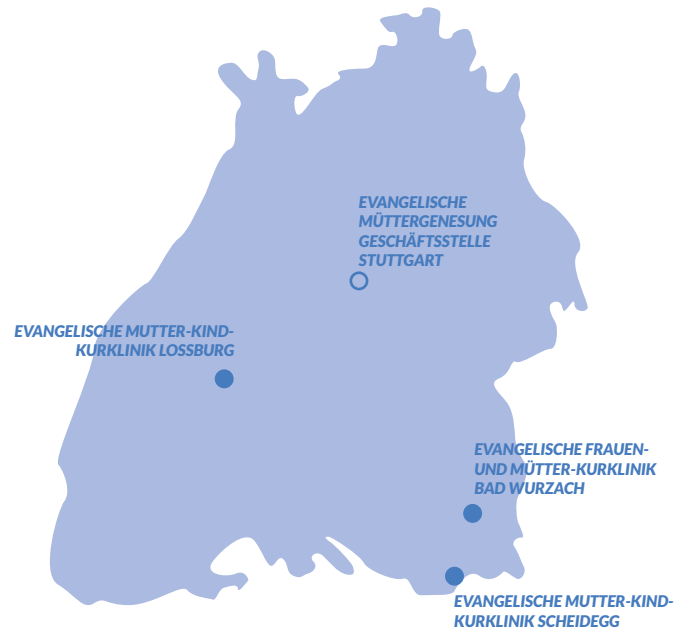
Evangelische Mütterkurheime in Württemberg e. V.  
Büchsenstr. 33  
70174 Stuttgart

Telefon: 0711 | 229 363 – 240  
Fax: 0711 | 229 363 – 346

E-Mail: [info@muettergenesung-kur.de](mailto:info@muettergenesung-kur.de)  
Web: [www.muettergenesung-kur.de](http://www.muettergenesung-kur.de)



## EVANGELISCHE MÜTTERGENESUNG WÜRTTEMBERG



## ABSCHIED BRAUCHT

## ZEIT UND RAUM

**KURMASSNAHME FÜR MÜTTER UND FRAUEN**

**IN UMBRÜCHEN UND TRAUER**



## VERLUSTE ODER TRENNUNG

## ERLEIDEN, ABSCHIED

## NEHMEN MÜSSEN...



...bedeutet, dass Wichtiges und Vertrautes – ein lieb gewonnener Mensch oder bedeutsame Strukturen – wegbrechen und nicht mehr vorhanden sind. Das verändert alles. Verunsicherung und Verzweiflung beherrschen den Alltag und es fällt schwer, den Anforderungen, die der Alltag an uns stellt, gerecht zu werden. Es scheint kaum vorstellbar, dass das Leben einmal wieder anders sein kann. Oft treten als Folge erhebliche körperliche, psychische bzw. psychosomatische Beschwerden auf.

***Bei der Bewältigung dieser Lebenskrise bieten wir Unterstützung.***

„Das Zulassen von Trauer, Wut und Verlassenheitsgefühlen bewirkt einen Entwicklungsprozess, durch den wir langsam lernen, den Verlust zu akzeptieren und ohne den Menschen, den wir verloren haben, ohne das Gut, das wir verloren haben, uns wieder neu auf das Leben einzulassen.“ (Verena Kast)

Ziel der Kurmaßnahme in unseren evangelischen Kurkliniken ist es, Frauen in ihrem individuellen Entwicklungsprozess zu unterstützen, sie in ihrem Selbstwert zu stärken und sie wieder zu befähigen, die eigenen Lebensziele zu finden. Das Zulassen von Gefühlen und Entdecken neuer Wege eröffnet Perspektiven und stabilisiert die körperliche und seelische Gesundheit.

### UNSER GANZHEITLICHES BEHANDLUNGSKONZEPT:

- Therapeutische Gespräche
- Thematische Gruppengespräche
- Physiotherapeutische Anwendungen, wie z. B. medizinische Bäder, Massagen
- Sport- und Bewegungstherapie, wie z. B. Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Nordic-Walking, Fitnessgymnastik
- Entspannungsübungen
- Ärztliche Betreuung
- Spirituelle und seelsorgliche Angebote
- Gesunde Ernährung, bei Bedarf Ernährungsberatung
- Kreative Angebote

### IN UNSEREN KURKLINIKEN BEHANDeln WIR FOLGENDE INDIKATIONEN:

Erschöpfungszustand, Folgen von Stressbelastungen, psychosomatische und psychovegetative Störungen, depressive Reaktion, Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes, Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht, Erkrankungen des Nerven- und Kreislaufsystems.

### ANMELDUNG, BERATUNG UND FINANZIERUNG:

Der Schwerpunkt Trauerbegleitung wird ganzjährig in unseren Kurkliniken angeboten. Zur Beantragung einer Mutter-Kind- oder Mütterkur wenden Sie sich an die örtliche bzw. regionale Kurberatungsstelle für Müttergenesung, z. B. beim Diakonischen Werk. Sie erhalten dort alle Informationen und Beratung zu allen Fragen rund um Mutter-Kind- oder Mütterkuren, sowie Unterstützung bei der Antragstellung.

Beratung und Aufnahme sind konfessionsunabhängig. Eine Mutter-Kind- oder Mütterkur ist eine stationäre Maßnahme nach § 24 (Vorsorgekuren) oder § 41 (Rehabilitationskuren) SGB V, die nach der Genehmigung des Kurantrages – bis auf den gesetzlichen Eigenanteil – von Ihrer Krankenkasse finanziert wird. Für die Beantragung der Kurmaßnahme ist ein ärztliches Attest erforderlich.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Weitere Infos und die Kurtermine erhalten Sie auf unserer Homepage unter [www.muettergenesung-kur.de](http://www.muettergenesung-kur.de)

### UNSERE ALLEINSTELLUNGSMERKMALE:

- Frauenspezifische Arbeit
- Kleine Einrichtung
- Gemeinsame An- und Abreise
- Evangelische Einrichtung
- Achtsame Atmosphäre

*Durch die gemeinsame An- und Abreise der Teilnehmerinnen entsteht ein Gruppengefüge, in dem sich die Frauen kennenlernen, begegnen und austauschen können.*