

Ein Wochenende in der östlichen Lüneburger Heide:

## KURNACHSORGE

*Die Kur ist zu Ende – der Alltag kehrt ein ... und wie geht es weiter?*

### PROGRAMM / INHALTE \*



Auch nach Ihrer Vorsorge- / Rehabilitationsmaßnahme sind wir für Sie da! In entspannter Atmosphäre wollen wir uns mit Ihnen gemeinsam die Zeit nehmen, darüber zu sprechen, wie die Rückkehr nach der Kur in Ihren persönlichen Alltag verlaufen ist und wie weitere Lösungsstrategien für die Zukunft aussehen können.

- **Nach der Kur – was hat sich verändert?**  
familiärer und sozialer Bereich, physische und psychische Befindlichkeit, Häufigkeit von Arztbesuchen, Selbstfürsorge, Umgang mit Gewohnheiten etc.
- **Lösungsstrategien für die Zukunft**  
Ziele / Visionen benennen, persönliche Ressourcen (neu) erkennen, Chancen von gesundheitsförderndem Verhalten und weiteren Gesundheitsmaßnahmen entdecken
- Nordic-Walking / Walking
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- entspannender Sauna-Abend

\*Änderungen vorbehalten

### TERMINE 2010 & KOSTEN \*\*

Sa 17.04.2010 bis So 18.04.2010  
Sa 08.05.2010 bis So 09.05.2010  
Sa 02.10.2010 bis So 03.10.2010

**73,00 EUR** (1 ÜB im EZ mit WC/Dusche/Telefon inkl. 3 Mahlzeiten und o. g. Programm)

\*\*Bei Rücktritt / Stornierung der Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 EUR fällig. Sollten sich zu den einzelnen Terminen nicht genügend Teilnehmerinnen anmelden, behalten wir uns vor den betroffenen Termin abzusagen.

### VERANSTALTUNGORT



#### ANTONIE-NOPITSCH-HAUS

Ev. Therapiezentrum für Frauen

Sebastian-Kneipp-Str. 5  
29549 Bad Bevensen

Tel. 05821 / 503 -129; Fax 05821 / 4 14 79

[badbevensen@muettergenesung.de](mailto:badbevensen@muettergenesung.de)

[www.muettergenesung.de](http://www.muettergenesung.de)

### ANMELDECOUPON:

17. - 18.04.2010     08. - 09.05.2010  
 02. - 03.10.2010

**ANTONIE-NOPITSCH-HAUS**  
Ev. Therapiezentrum für Frauen

Sebastian-Kneipp-Str. 5

29549 Bad Bevensen

Name \_\_\_\_\_

geb. \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_

Ich bestätige, dass ich die Programminhalte und Rücktrittskosten akzeptiere und verpflichte mich die Teilnahmegebühr vor Anreise zu zahlen.

Ort, Datum

Unterschrift der Teilnehmerin