

*≈ Am Meer  
tief durchatmen und  
gesund werden! ≈*

## Erschöpfung - Burnout

Stress und Hektik bestimmen heutzutage allzu sehr unseren Alltag. Gerade Frauen sind häufig mehrfachen Belastungen ausgesetzt in dem Wunsch, eine gute Mutter zu sein, aber auch im Beruf bleiben zu wollen. Dazu kommen der Haushalt und eventuell die Pflege der Eltern.

Wer hierbei zu oft über die eigenen Grenzen geht, verspürt irgendwann das Gefühl von anhaltender Erschöpfung und innerer Leere. Hinzukommen Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Versagensgefühle, diverse körperliche Beschwerden wie Rückenverspannungen und Herz-Kreislaufprobleme. Die allgemeine Leistungsfähigkeit nimmt ab, man fühlt sich unzufrieden und gereizt.

Hier bietet eine Mutter-Kind-Kur an der Nordsee eine ideale Möglichkeit wieder Kraft zu schöpfen.

Sie lernen wieder:

- sich zu entspannen
- sich selber besser wahrzunehmen
- ein neues Zeitmanagement
- sich etwas Gutes zu tun
- besser zu schlafen
- mit Konflikten anders umzugehen

## Das ganzheitliche Konzept unseres Hauses

Medizinische Unterstützung:

- Eingangs-, Verlaufs- und Abschlussuntersuchung
- Klimatherapie
- Physiotherapeutische Anwendungen
- Ernährungs- und Diätberatung

Therapeutische Beratung

- Psychologische und sozialtherapeutische Einzel- und Gruppengespräche
- Methoden zur Stressbewältigung und Selbstbehauptung
- Schlaftraining

Entspannungstechniken, z.B.:

- Muskelentspannung nach Jacobson
- Qigong
- Autogenes Training

Bewegung:

- Sportangebote, z.B. Rückengymnastik, Bali, Körpertraining
- Walking

Freizeitangebote:

- Sauna
- Kreativangebote
- Andacht und Meditation

## Information und Anmeldung:

Britta Koschütz und Irmgard Petersen  
Ev. Kurzentrum und Sanatorium GODE TIED  
Königsberger Str. 12, 25761 Büsum  
Fon (04834) 95 09-0 Fax (04834) 95 09-400  
E-Mail: [godetied@ne-fw.de](mailto:godetied@ne-fw.de)

[www.godetied.com](http://www.godetied.com)

