



Ev. Kurzentrum GODE TIED
Vorsorge für Frauen und Kinder

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



Ev. Kurzentrum GODE TIED
Vorsorge für Frauen und Kinder

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



Ev. Kurzentrum GODE TIED
Vorsorge für Frauen und Kinder

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

Schlaftraining für Mütter

Das Schlaftraining richtet sich an Mütter mit nicht organischen Schlafstörungen. Wenn Sie nachts schlecht schlafen können, unter Stress leiden, Ihr „Mutterohr“ nachts nicht zur Ruhe kommt und dafür keine organischen Befunde vorliegen, dann sind Sie genau richtig in unserem Schlaftraining.

Wir bieten Müttern Unterstützung, wenn sie

- Schlecht einschlafen (durch Nachdenken über Vergangenes und Zukünftiges)
- Nachts länger wach liegen
- Selten durchschlafen
- Von ihrem Kind beim Schlafen gestört werden
- Nach dem Schlaf nicht erholt sind
- Sich tagsüber müde und angeschlagen fühlen
- Konzentrations- und Leistungsschwächen haben

Für Mütter bieten wir:

- Gruppengespräche mit Austausch über die individuellen Schlafstörungen
- Informationen über den Umgang mit Schlafstörungen
- Psychosoziale Einzelgespräche
- Entspannungsverfahren
- Unterstützung bei einer Schlaf fördernden Lebensgestaltung
- Bei Bedarf informieren wir Sie zum Schlafverhalten von Kindern.

Schlaftraining für Mütter

Das Schlaftraining richtet sich an Mütter mit nicht organischen Schlafstörungen. Wenn Sie nachts schlecht schlafen können, unter Stress leiden, Ihr „Mutterohr“ nachts nicht zur Ruhe kommt und dafür keine organischen Befunde vorliegen, dann sind Sie genau richtig in unserem Schlaftraining.

Wir bieten Müttern Unterstützung, wenn sie

- Schlecht einschlafen (durch Nachdenken über Vergangenes und Zukünftiges)
- Nachts länger wach liegen
- Selten durchschlafen
- Von ihrem Kind beim Schlafen gestört werden
- Nach dem Schlaf nicht erholt sind
- Sich tagsüber müde und angeschlagen fühlen
- Konzentrations- und Leistungsschwächen haben

Für Mütter bieten wir:

- Gruppengespräche mit Austausch über die individuellen Schlafstörungen
- Informationen über den Umgang mit Schlafstörungen
- Psychosoziale Einzelgespräche
- Entspannungsverfahren
- Unterstützung bei einer Schlaf fördernden Lebensgestaltung
- Bei Bedarf informieren wir Sie zum Schlafverhalten von Kindern.

Schlaftraining für Mütter

Das Schlaftraining richtet sich an Mütter mit nicht organischen Schlafstörungen. Wenn Sie nachts schlecht schlafen können, unter Stress leiden, Ihr „Mutterohr“ nachts nicht zur Ruhe kommt und dafür keine organischen Befunde vorliegen, dann sind Sie genau richtig in unserem Schlaftraining.

Wir bieten Müttern Unterstützung, wenn sie

- Schlecht einschlafen (durch Nachdenken über Vergangenes und Zukünftiges)
- Nachts länger wach liegen
- Selten durchschlafen
- Von ihrem Kind beim Schlafen gestört werden
- Nach dem Schlaf nicht erholt sind
- Sich tagsüber müde und angeschlagen fühlen
- Konzentrations- und Leistungsschwächen haben

Für Mütter bieten wir:

- Gruppengespräche mit Austausch über die individuellen Schlafstörungen
- Informationen über den Umgang mit Schlafstörungen
- Psychosoziale Einzelgespräche
- Entspannungsverfahren
- Unterstützung bei einer Schlaf fördernden Lebensgestaltung
- Bei Bedarf informieren wir Sie zum Schlafverhalten von Kindern.

Je nach Indikation wird die Behandlung ergänzt durch:

- Physiotherapie
- Sauna
- Klimatherapie (Einbeziehung des reizstarken Nordseeklimas)
- Bewegungstherapie
- Ernährungsumstellung auf vegetarische Kost, bei medizinischer Indikation Diätkost
- Angebote zur Mutter-Kind-Interaktion
- Strategien zur Stressbewältigung.

Wir bieten Ihnen Unterstützung beim Erkennen von Veränderungsmöglichkeiten für Ihren Alltag.

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

Anmeldung, Beratung und Unterstützung

Britta Koschenz/ Irmgard Petersen
GODE TIED / Ev. Kurzentrum und Sanatorium
Königsberger Str. 12 – 16, 25761 Büsum
Fon 04834-95 09-0 Fax 04834-95 09-400
E-Mail: info@godetied.nordkirche.de

www.godetied.com



Je nach Indikation wird die Behandlung ergänzt durch:

- Physiotherapie
- Sauna
- Klimatherapie (Einbeziehung des reizstarken Nordseeklimas)
- Bewegungstherapie
- Ernährungsumstellung auf vegetarische Kost, bei medizinischer Indikation Diätkost
- Angebote zur Mutter-Kind-Interaktion
- Strategien zur Stressbewältigung.

Wir bieten Ihnen Unterstützung beim Erkennen von Veränderungsmöglichkeiten für Ihren Alltag.

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

Anmeldung, Beratung und Unterstützung

Britta Koschenz/ Irmgard Petersen
GODE TIED / Ev. Kurzentrum und Sanatorium
Königsberger Str. 12 – 16, 25761 Büsum
Fon 04834-95 09-0 Fax 04834-95 09-400
E-Mail: info@godetied.nordkirche.de

www.godetied.com



Je nach Indikation wird die Behandlung ergänzt durch:

- Physiotherapie
- Sauna
- Klimatherapie (Einbeziehung des reizstarken Nordseeklimas)
- Bewegungstherapie
- Ernährungsumstellung auf vegetarische Kost, bei medizinischer Indikation Diätkost
- Angebote zur Mutter-Kind-Interaktion
- Strategien zur Stressbewältigung.

Wir bieten Ihnen Unterstützung beim Erkennen von Veränderungsmöglichkeiten für Ihren Alltag.

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

Anmeldung, Beratung und Unterstützung

Britta Koschenz/ Irmgard Petersen
GODE TIED / Ev. Kurzentrum und Sanatorium
Königsberger Str. 12 – 16, 25761 Büsum
Fon 04834-95 09-0 Fax 04834-95 09-400
E-Mail: info@godetied.nordkirche.de

www.godetied.com

