

Zeit?

FÜR...

mich?

mich...

**MICH!**



## Unser Präventionsprogramm

Ihr Mutter-Kind-Kurerfolg: Frischen Sie ihn wieder auf!

Eine der besten Methoden zur Stressbewältigung ist, Stress und Belastungen dort zu stoppen, wo sie beginnen: im Kopf. Den ersten Schritt haben Sie schon gemacht: Sie haben an einer Mutter-Kind-Kur teilgenommen.

Nun sind Sie in Ihrem Alltag wieder angekommen.

- \* Brauchen Sie eine Festigung der erlernten Strategien?
- \* Sie geraten durch Ihre Gedanken und die Selbstgespräche, die Sie führen, wieder in Stress?
- \* Sie reden sich ein, alles sofort und schnell erledigen zu müssen?
- \* Sie meinen, immer für andere da sein zu müssen und keinen Fehler machen zu dürfen?
- \* Die Kinder lassen Ihnen keine ruhige Minute?
- \* Sie möchten das Kurgelühl und die erlernten Strategien auffrischen?
- \* Sie möchten wieder einmal Zeit für sich haben?
- \* Sie brauchen Zeit für Entspannung und Bewegung?

Dann nutzen Sie unser Stabilisierungsangebot nach einer Mutter-Kind-Kur!

### Termine:

24.09.2010 bis 26.09.2010	(Freitag bis Sonntag)
04.10.2010 bis 06.10.2010	(Montag bis Mittwoch)
11.02.2011 bis 13.02.2011	(Freitag bis Sonntag)
23.09.2011 bis 25.09.2011	(Freitag bis Sonntag)
03.10.2011 bis 05.10.2011	(Montag bis Mittwoch)

Zu allen Terminen bieten wir Ihnen Kinderbetreuung, Vollpension und ein Präventionsprogramm. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, an einem Kompaktkurs in Progressiver Muskelentspannung (PMR) und Nordic Walking teilzunehmen.

### Weitere Informationen und Anmeldung:

Bei allen Fragen rund um unser Nachsorgeprogramm begleiten wir Sie gerne: Fordern Sie Tipps und Zusatzinformationen oder weitere Unterlagen an.

Sie erreichen uns über die kostenlose Beratungshotline **0800 5872001** oder per Mail [info-bus@caritas-haus-feldberg.de](mailto:info-bus@caritas-haus-feldberg.de).

Caritas-Haus Feldberg

Passhöhe 5

79868 Feldberg

Telefon: 07676 930-602

Fax: 07676 930-605