

Psychosomatische Kurzzeit-Rehabilitation



Psychosomatische Beschwerden zeigen sich in einem Zusammenspiel aus psychischen und körperlichen Symptomen, oftmals als Reaktion auf anhaltende Belastungssituationen. Unsere Kurzzeit-Rehabilitation richtet sich an Menschen mit psychosomatischen Störungen, die eine gezielte Auszeit benötigen – insbesondere Berufstätige, für die eine längere Abwesenheit nicht möglich ist, sowie Personen, die eine psychosomatische Rehabilitation kennenlernen möchten.

Strukturiertes Behandlungsprogramm

Das zweiwöchige Programm folgt einem festen Therapieplan, welcher individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst wird. Unser erfahrenes interdisziplinäres Team begleitet Sie auf Ihrem Weg – empathisch, professionell und mit einem ganzheitlichen Therapieansatz.

Ziele

- Einblick in die psychosomatische Therapie erhalten
- Zusammenhänge zwischen Körper, Psyche und Umfeld erkennen
- Erste Schritte im Umgang mit chronischen Beschwerden erlernen

- Eigene Ressourcen (wieder)entdecken und aktivieren
- Körperliches und seelisches Gleichgewicht stärken
- Motivation und Klarheit für den weiteren Weg gewinnen

Behandlung

Die Behandlung erfolgt durch ein erfahrenes interdisziplinäres Team. Das Angebot umfasst die ärztliche und psychologische Psychotherapie, Milieuthérapie, Physio- und Bewegungstherapie, Kri-niosakraltherapie, Achtsamkeit und Yoga, Körper- und Kreativtherapie sowie sozialdienstliche Be-gleitung. Unser vollständiges Therapie Angebot finden Sie auf unserer Webseite und in der Broschüre «Therapien».

Ergebnisse

Innerhalb von zwei Wochen erhalten Sie eine intensive therapeutische Begleitung in einer ruhigen und naturnahen Umgebung. Sie gewinnen Orientierung und erfahren, ob eine weiterführende psy-chosomatische Behandlung für Sie sinnvoll ist. Gleichzeitig lernen Sie alltagsnahe Strategien zur Krankheitsbewältigung kennen – für mehr Lebensqualität und Stabilität im Berufs- und Privatleben.