



AOK Nordseeklinik

Fachklinik für Mutter und Kind

▶ AUCH FÜR
VÄTER



Reif für Amrum

Die Mutter-/Vater-Kind-Kur auf Amrum

Sie sind uns wichtig!

Wir wissen, wie schwer es sein kann, mit wenig oder ganz ohne Unterstützung den Alltag zu bewältigen. Und dass es bei all den Anforderungen gar nicht so leicht ist, immer gesundheits- und fitnessbewusst zu leben. Deshalb haben wir all unser Fachwissen gebündelt, damit Sie die bestmögliche Chance bekommen, Ihren Lebensstil so zu ändern, dass er Ihrem physischen (körperlichen) und psychischen (seelischen) Wohl zugutekommt. So können Sie eine gesundheitsfördernde Lebensweise kennenlernen und Ihrem Alltag und Ihrer Sorgearbeit für die Familie wieder nachhaltig und mit Freude nachgehen. Und zwar aus Ihrer eigenen Kraft heraus.

Unser Leitbild

Bei uns können Sie unterschiedliche Anwendungen erhalten (siehe Angebote rechts), Gruppenseminare besuchen und Einzelgespräche mit unseren Fachkräften führen. Sie lernen Werkzeuge kennen, mit denen Sie einen nachhaltigen Gesundheitsgewinn erzielen können. Wir schulen Sie darin, sie dauerhaft erfolgreich in ihrem häuslichen und familiären Alltag anzuwenden.

Die Säulen unserer Therapie sind: Resilienzfähigkeit, Ernährungskompetenz, aktive Alltagsgestaltung, körperliche Aktivität, Förderung der Mutter-/Vater-Kind-Interaktion, Steigerung des Selbstwertempfindens, Vermeidung von Risikofaktoren sowie Entspannungstechniken. Unsere Mittel sind: Gesundheitsbildung, Verhaltenstraining, Sozialberatung, Kurse, Seminare, „Selbsthilfegruppen“ sowie leitliniengerechte Behandlung, Therapien und Schulungen.

Denn Sie sind uns wichtig!

Das ist Ihre Kur auf Amrum

Wir machen Ihnen ein umfassendes, individuelles Therapieangebot, das wir auf Ihr Beschwerdebild und Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen. Und Sie können viel Neues lernen:

- in Workshops und Seminaren,
- bei Themenwanderungen,
- in Kochkursen oder
- in der Kreativwerkstatt.

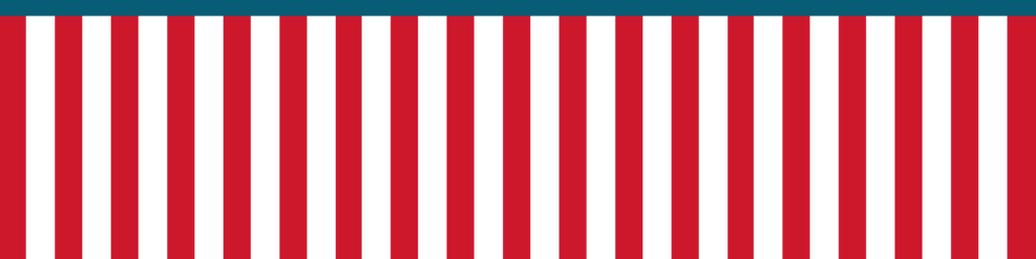
In Ihrer Freizeit können Sie die wunderschöne Amrumer Natur entdecken, beim Blick in die endlose Weite entspannen, zu sich kommen und endlich wieder neue Zuversicht schöpfen. Zu jeder Jahreszeit!

Wir kümmern uns – auch um Ihre Kinder!

Während Sie Ihr Kurprogramm durchführen, betreuen unsere pädagogischen Fachkräfte Ihre Kinder in Kindergartengruppen und Schulbetreuung. In jahrgangsübergreifenden Gruppen arbeiten Schulkinder individuell mit dem Lehrmaterial ihrer Heimatschule. Für alle Kinder bieten wir außerdem Spiel-, Sport- und Kreativprogramme an und verbringen viel aktive Zeit mit ihnen an der frischen Insel-Luft.

Ihre Indikationen

- Stoffwechselerkrankungen und Übergewicht/Adipositas
- Haltungsbedingte, nicht entzündliche Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Atopische Erkrankungen wie Neurodermitis und allergisches Asthma bronchiale
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen
- Elternspezifisches Erschöpfungssyndrom, leichte bis mittelschwere psychosomatische Erkrankungen





Unsere Angebote

Physiotherapie | Atemgymnastik | Rückenschule |
Inhalationstherapie | Asthmaschulung |
Neurodermitisschulung | Medizinische Bäder |
Therapeutische Wärme- und Kälteanwendungen |
Klimatherapie | Sportangebote | Fitnesstraining |
Nordic Walking | Beratungen in Einzel- und Gruppen-
gesprächen: psychologische Beratung, Erziehungs-
hilfen, Ernährungsberatung, Ernährungsschulungen |
Entspannungstraining | Meditation | Yoga
und noch einiges mehr ...

Lassen Sie sich darauf ein, wieder ein gesünderes,
fitteres Leben zu führen. Wir unterstützen Sie gerne
dabei mit vielen Impulsen!



Hartelk welkimen – herzlich willkommen auf Amrum!

Sind Sie erschöpft? Am Ende Ihrer Kräfte? Brauchen Sie eine Auszeit, um Ihren Akku endlich wieder aufzuladen? Dann freuen wir uns auf Sie, hier in der AOK-Nordseeklinik für Mutter/Vater und Kind(er)!

Zur Ruhe kommen & aktiv neue Kraft tanken

In unserem Klinikdorf, mitten in den Dünen der Insel Amrum, wohnen Sie in komfortabel ausgestatteten Apartments. Unser erfahrenes, interdisziplinäres Team kümmert sich um Sie und Ihre Kinder. Damit Sie zur Ruhe kommen und entspannen können.

Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps für Ihre Gesundheit und Fitness. Und wir zeigen Ihnen, wie Sie aktiv neue Kraft tanken und zu Hause mit Ihren vielfältigen Anforderungen leichter umgehen können.

Grandiose Natur genießen

Unternehmen Sie gemeinsam amrum-typische Dinge: Sandburgen bauen, im Meer baden, Wildgänse und Seehunde bestaunen, Fahrradtouren oder Waldspaziergänge zum nächsten Spielplatz machen u. v. m.!



In nur 5 Schritten zur Kur auf Amrum!

- 1** Informieren: Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Hausarzt oder Gynäkologen.
- 2** Beantragen: Die ärztlichen Atteste reichen Sie bei Ihrer Krankenkasse ein.
- 3** Anmelden: Mit der Kurbewilligung melden Sie sich bei uns an.
- 4** Packen: Nehmen Sie alles Nötige mit – auch Regenkleidung und Badesachen!
- 5** Losfahren: Mit dem Zug oder Ihrem Auto: Jetzt kann's losgehen!

Hier finden Sie mehr

Kontaktieren Sie uns gerne! Und folgen Sie uns auf Facebook und Instagram für mehr Eindrücke von unserer Klinik und der Insel Amrum!

 04682 / 370

 info@AOK-Nordseeklinik.de

 www.aok-nordseeklinik.de

 facebook.com/aoknordseeklinikamrum

 instagram.com/aoknordseeklinik



**AOK
Nordseeklinik**

Fachklinik für Mutter und Kind



Rehasan

Ihr Gesundheitspartner

Stärken Sie Ihre Bindung!

Sie ist ein menschliches Grundbedürfnis: die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind. Doch der moderne Alltag lässt oft nicht viel Zeit dafür. Der Tag ist streng durchgetaktet, die Kräfte fehlen, und so ist diese Bindung häufig nicht so eng, wie Mutter/Vater und Kind sich dies wünschen oder es brauchen.

Während Ihrer Kur bei uns können Sie Ihre Bindung wieder stärken. Wir bieten Ihnen spannende Mutter-/Vater-Kind-Interaktionen an, die Ihnen auch die nötigen Impulse geben, um sie nach der Kur in Ihren Alltag zu Hause zu integrieren.



*Zufriedene
Mutter*

*Zufriedene
Gedanken*

*Zufriedenes
Kind*

*Zufriedenes
Leben*

*Zufriedene
Familie*

Schaffen Sie gemeinsam starke Erinnerungen

Indem Sie bewusst gemeinsame Zeit verbringen, schaffen Sie auch starke Erinnerungen. Mit unseren bunten Kreativangeboten, bei der gemeinsamen sportlichen Bewegung, in der passiven und aktiven Entspannung oder beim Singen oder Tanzen können sowohl Sie als auch die Kinder diese ganz besondere Zeit der Kur noch einmal viel intensiver erfahren. Von ehemaligen Patientinnen wissen wir, dass sie und ihre Kinder gerade über diese zusammen erlebten Angebote noch viele Jahre später sprechen.



Amrum – Ihre Co-Therapeutin!



Amrum – Ihre Co-Therapeutin!

Die Insel Amrum ist bekannt für ihre fantastische Ruhe, den riesigen Strand und ihre Lage mitten im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer. Das macht sie zu einer perfekten „Co-Therapeutin“.

Das Reizklima der Nordsee ist gesundheitsfördernd für Immunsystem, Haut und Atemwege. Die weite Natur ist Balsam für die Seele. Zu Fuß oder mit dem Rad können Sie die Insel erkunden und Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung bringen.

Gesundheit und gute Laune – auch im Winter!

Zu jeder Jahreszeit können Sie das natürliche Angebot der Insel für sich, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nutzen: im Sommer das Strandleben, im Herbst lange Wanderungen. Im Winter sorgen der milde Golfstrom und das helle Licht des Nordens für gute Laune. Und im Frühjahr schöpfen Sie neue Kraft für das Jahr!



Bliis Tidjen: Zufriedene Zeiten!

„Bliis Tidjen“ ist Öömrang, also Amrumer Friesisch, heißt auf Deutsch „zufriedene Zeiten“ und steht für ein Konzept, das die ganzheitliche Behandlung in unserer Kurklinik perfekt ergänzt.

Der Ansatz von „Bliis Tidjen“ basiert auf der „Stressmedizin“, auch Mind-Body-Medizin (MBM) genannt. Dabei lernen Sie Wege kennen, durch die Sie Ihre eigenen Selbstheilungskräfte wiederentdecken und unterstützen können.

Stärkung Ihrer Gesundheit

Unter Einbezug der Nordseeinsel Amrum als „Co-Therapeutin“ lernen Sie, Ihre körperliche und seelische Fitness mithilfe inspirierender Naturerlebnisse an der frischen Luft selbstständig zu stärken. Und Sie bekommen von uns Tipps, wie Sie dies auch zu Hause tun können.

Stärkung Ihrer Selbstheilungskräfte

Wir begleiten Sie dabei, einen achtsameren und fürsorglicheren Umgang mit Ihrem Körper, Ihren Gedanken, Gefühlen und Beziehungen zu üben. Und wir geben Ihnen Hilfestellungen für Ihre Fragen nach Sinn, Glück und Erfüllung im Leben.

Stärkung Ihres familiären Miteinanders

„Bliis Tidjen“ fördert außerdem ein bewusstes und positives Zusammensein innerhalb Ihrer Familie. All das kann Ihnen dabei helfen, veränderte Lebenssituationen leichter zu akzeptieren, sich jeden Tag aufs Neue zu motivieren, bei Rückschlägen nicht aufzu-





500 Stunden!

Drei Wochen Abstand, Ruhe und Zeit! Das sind 500 Stunden, in denen Sie sich ausschließlich um Ihr eigenes Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und die Ihrer Kinder kümmern können. Lassen Sie Ihren Stress und Ihre Sorgen am Festland zurück und beginnen Sie eine neue Zeitrechnung:

500 Stunden nur für Sie!

Gemeinsam erarbeiten wir ein Konzept für Sie für Ihre 500 Stunden auf Amrum. Die helfen Ihnen, entspannt, gestärkt und motiviert Ihren Alltag zu Hause wieder anzupacken, Qualitätszeit mit Ihrer Familie zu verbringen, Ihre Arbeit gut zu machen und sich bei all dem gut um sich selbst zu kümmern.

17-mal im Jahr, im Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter, arbeiten wir jeweils 500 Stunden gemeinsam mit Ihnen, den Müttern und Vätern, darauf hin, dass Sie und Ihre Kinder ein gesünderes, fitteres und zufriedeneres Leben führen können.