



Klinik Nordseeküste
Mutter-Kind-Klinik

Gestärkt durch den Winter

Unser Schwerpunkt für die Winterkurgänge



Stärkung Ihrer Abwehrkräfte

Wir möchten Sie und Ihre Kinder in den drei Wochen bei uns an der Nordsee in Körper und Seele stärken.

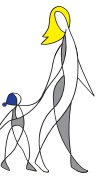
Cuxhaven und sein Heilklima

Die Nordsee erwartet Sie



Gestärkt durch den Winter

Unsere besonderen Angebote für diesen Winter



Das Klima der Nordseeküste ist einzigartig. Der weiße Sandstrand mit seinen ausgedehnten Wattflächen bietet gerade zur kalten Jahreszeit ideale Voraussetzung für Klimakuren.



Strandspaziergänge tragen zu einer hervorragenden Abhärtung und damit zur Vermeidung der Anfälligkeit besonders

für Luftwegsinfekte bei. Der hohe Salzgehalt der Luft wirkt besonders in der Brandungszone und am Strand wie eine natürliche Inhalation auf die Atemwege.

Aufgrund dieses besonderen Klimas, verbunden mit der Lage in Strandnähe, eignet sich die Klinik Nordseeküste mit ihren beiden Häusern besonders für die Behandlung von Atemwegserkrankungen.

Ernährung



Physikalische Therapie Fitness



Psychosoziales Angebot



Mutter-Kind-Beziehung





Eine vitamin- und mineralstoffreiche Kost ist die Grundlage zur Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems.

Bei Kindern spielen die Ernährungsgewohnheiten eine maßgebliche Rolle für die Kräftigung des Immunsystems.

Körper



Wir möchten Ihnen zur Steigerung Ihrer körperlichen Aktivitäten Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln.

Unsere Schwerpunkt-Angebote

- Kursangebote: Vitaminreiche Wintersalate
- Kindgerechte Zwischenmahlzeiten
- Ein Tag im Zeichen der gesunden Ernährung
- Vortrag: Gesund und lecker durch den Winter
- Kindern die Lust an gesunder Ernährung vermitteln

Unsere Standard-Angebote

- Ernährungsberatung einzeln
- Ernährungsberatung in Gruppen
- Kochkurs: Fettreduziertes Kochen
- Normal-, vitalstoffreiche- und fettreduzierte Kost
- Verschiedene Obstsorten stehen ganztägig zur Verfügung

Unsere Schwerpunkt-Angebote

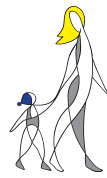
- Wattwanderungen
- Wassertreten
- Kneipp'sche Güsse
- Walken
- Tai-Chi im Freien

Unsere Standard-Angebote

- Massagen
- Krankengymnastik
- Aromabäder
- Inhalationen
- Funktionelle Gymnastik
- Rückenschule
- Wassergymnastik
- Akupressur und Akupunktur

Psychosoziales Angebot

Entspannung und neue Impulse



Mutter-Kind-Beziehung

Gelassen und fröhlich



Stress und dauerhafte psychische Belastungen schwächen das körpereigene Abwehrsystem. Dagegen führt eine psychische Stabilisierung zur Verbesserung der Immunabwehr und damit zur Besserung allergisch bedingter Krankheiten.

Auch Rauchen schwächt die Abwehrkräfte. Als Ex-Raucherin gewinnen Sie an Gesundheit, Vitalität und persönlicher Freiheit!

seele



Wir möchten mit viel Einfühlungsvermögen und verschiedenen Programmen unsere kleinen und großen Patienten dabei unterstützen, mehr Klarheit, Leichtigkeit und Spaß in ihrer Beziehung zu leben.



Unsere Schwerpunkt-Angebote

Thematische Gruppen: Wiederfinden der inneren Balance
Seminar: Raucherentwöhnung

Unsere Standard-Angebote

Psychosoziale Einzeltherapie
Psychologisch und sozialtherapeutisch geleitete Gruppengespräche

Entspannungstherapie: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Qi Gong

Kreativangebote: Töpfern, Aquarellmalerei, Filzen, usw.

Unsere Schwerpunkt-Angebote

Spiele und Ausflüge in der Natur
Kochen für Mutter und Kind
Mutter und Kind Bewegungsangebote
Erziehungswerkstatt

Unsere Standard-Angebote

Gruppenangebote zur Förderung der Mutter-Kind- Beziehung
Erziehungsberatung in thematischen Kleingruppen
Anleitung von Müttern zur Durchführung von Entspannungsverfahren
Entspannungsverfahren für Kinder
Körperwahrnehmungsübungen für Kinder

Klinik Nordseeküste
Hermann-Daur-Weg 21
27476 Cuxhaven

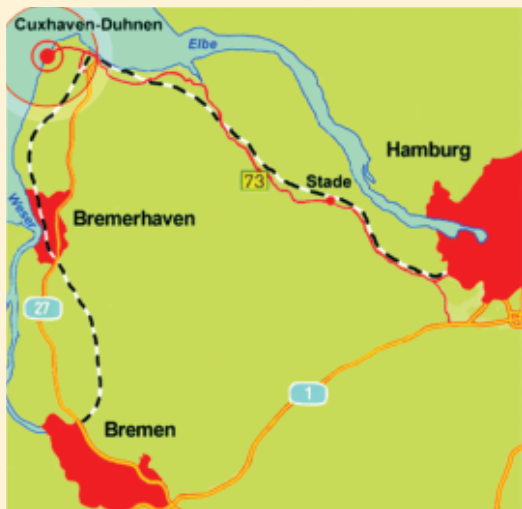


Telefon: 0800 / 44 333 00 gebührenfrei

Fax: 0 47 21 / 432 - 432

E-Mail: info@klinik-nordseekueste.de

Cuxhaven erreichen Sie mit dem PKW über Hamburg auf der Bundesstraße 73, über Bremen auf der Bundesautobahn A27, Bahnanschluss haben Sie aus Richtung Bremen und Hamburg.



Reisen Sie mit der Bahn an, übernehmen wir am Anreisetag den Transfer zur Klinik und am Abreisetag die Fahrt zum Bahnhof.

Falls sie mit der Bahn anreisen übernehmen wir die Kosten des Koffertransports für bis zu zwei Gepäckstücke.

Unser Angebot "Gestärkt durch den Winter" gilt für die Kurgänge vom 11.01. bis zum 14.03.2012.

Möchten Sie weitere Informationen über unsere Klinik erhalten?
Fordern Sie unseren umfangreichen Prospekt an, oder besuchen Sie uns im Internet:
www.klinik-nordseekueste.de