



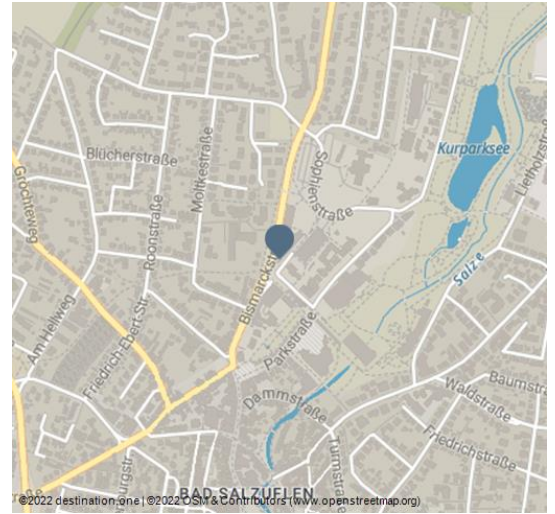
Kompaktkur Erschöpfungssyndrom

Individual-Angebot

Wellness und Gesundheit



Tief durchatmen - © Tourismus NRW e.V. / Teutoburger Wald Tourismus



Die Kompaktkur "Erschöpfungssyndrom" verschafft Ihnen neue Energie und steigert Ihre Resilienz.

Fühlen Sie sich erschöpft? Leiden Sie unter Schlaflosigkeit, Verspannungen, unerklärlichen Schmerzen oder erhöhter Krankheitsanfälligkeit?

Sind Sie gereizt, grübeln viel, können nicht abschalten, fühlen sich überlastet oder überfordert?

Die ambulante Kompaktkur "Erschöpfungssyndrom" verschafft Ihnen neue Energie und steigert Ihre Resilienz, d.h. Ihre Widerstandskraft, den Belastungen und Veränderungen des anstrengenden bis stressigen beruflichen und privaten Alltags stabil begegnen zu können.

Im Mittelpunkt der Therapie steht das Resilienztraining mit dem Ziel, Belastungen und Veränderungen des Alltags widerstandsfähiger und flexibler begegnen zu können. Laut Elke Loebnau, Geschäftsführung des IN-TI, die die Kur konzipiert hat, geht es dabei unter anderem darum, den eignen Energiehaushalt zu überprüfen, sich seiner Rollenvielfalt bewusst zu werden, Grenzen zu setzen und zu wahren, innere Antreiber aufzuspüren, den Blickwinkel zu verändern und auch den eigenen Tagesablauf achtsam zu gestalten. Wichtig ist laut Elke Loebnau, eigene Erkenntnisse und Strategien zur Umsetzung der Lösungen zu gewinnen. Ergänzend sind Achtsamkeitstraining für den Alltag, Bewegung und Entspannung sowie physikalische Therapie wichtige Bausteine für den Erfolg der Kur, nämlich: "Raus aus dem Hamsterrad"!

Erfahren Sie mehr zur Kompaktkur auf unserem Blog: Komm nach tut mir gut" - Hier finden Sie auch Erfahrungsberichte zur neuen Kompaktkur "Erschöpfungssyndrom".

Ansprechpartner:

Frau Elke Loebnau
IN-TI Institut für Tinnitus Diagnostik und
Therapie GmbH
Salinenstraße 1
32105 Bad Salzungen

☎ 05222 - 3682500

🏠 www.in-ti.de/

✉ info@IN-TI.de

Adresse:

Salinenstraße 1
32105 Bad Salzungen

☎ 05222 - 3682500

🏠 www.in-ti.de/

✉ info@IN-TI.de



QR-Code scannen und diese Seite offline
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/fsrBd>

Merkmale:

Allgemeine Informationen

Quelle: destination.one

ID: k_2275

Zuletzt geändert am 28.01.2024, 10:42

Übernachtung

Regionale Verortung

Lippe - Land des Herrmann

Saison

Winter, Herbst, Frühling, Sommer

Partner

Partner TM Gesundheit

Zielgruppen

Nur für Erwachsene

Themen

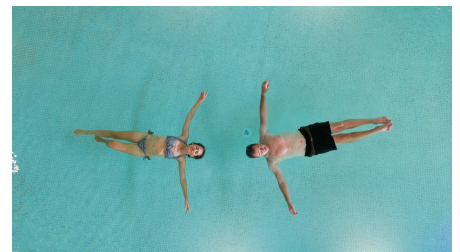
Gesundheit



Gradierwerke Bad Salzuflen - © Tourismus NRW e.V. / Teutoburger Wald Tourismus



Atemtherapie am Gradierwerk - © Tourismus NRW e.V. / Teutoburger Wald Tourismus



Aquafloating in hochprozentiger Sole - © Tourismus NRW e.V. / Teutoburger Wald Tourismus



Ruheliegen i m IN-TI Bad Salzuflen - © Staatsbad Salzuflen GmbH, S. Strothbäumer



Team IN-TI, C. Berka, E. Loebnau, K. Ahlborn - © Staatsbad Salzuflen GmbH