

Vorsorge - Kurse

Wir bieten in unsere Praxis zahlreiche Kurse zur Gesundheitsvorsorge u.ä. an, hier eine Auswahl:

- Kurse zur Gewichtsreduktion

Beinhaltet das Erlernen neuer Verhaltensmöglichkeiten dem Essen gegenüber. Dabei wird der alltägliche Ablauf betrachtet, es fängt beim Fettverzehr an und geht weiter zur Zufriedenheit im Alltag. Allein das Wort Diät oder der Gedanke, ich muss, fällt weg! Motivation ist der Schritt zum Erfolg.

Zeit/Dauer: wöchentlich 30 minütiges Einzelgespräch über ca. 6 Monate

- Lebensberatung

Wird der Alltag zur Last, ist es sehr schwierig, mit den Anforderungen des Tages fertig zu werden. Ziel ist es, eine neue Orientierung zu finden, mit Situationen besser umzugehen und sich dadurch besser zu fühlen!

Zeit/Dauer: je nach Bewältigung

- Klimakterium (Wechseljahresbeschwerden)

Auch hier kann der Alltag zur Last werden! Die Nächte sind durch starkes Schwitzen manchmal sehr kurz, die Gereiztheit macht sich am Tag bemerkbar. Ein Teufelskreis entsteht. Während der Beratung, die den Alltag betrifft, ist es das Ziel, Entspannungsübungen zu erlernen und wertvolle Tipps zu bekommen, die zum Wohlfühlen führen.

- Stressbewältigung (Anti-Stressberatung)

Beinhaltet Gespräche mit Lösungen für die "Stresssituation" sowie Autogenem Training und Phantasie Reisen zum Loslassen und Entspannen.

Zeit/Dauer: je nach Bewältigung

- Nichtrauchertraining

Das Ziel ist, aus Überzeugung aufzuhören mit dem Rauchen. Dies gelingt mit Herausfinden, warum geraucht wird. Während der Zielfindung darf geraucht werden!

Zeit/Dauer: wöchentlich 30 minütiges Einzelgespräch bis zum Nichtraucher

- Jogging-Kurse

- Schwangerschaftsvorbereitungs-Kurse

Bitte melden Sie sich bei unserem Praxis-Newsletter an und wir informieren Sie rechtzeitig über unsere Kurszeiten.