Rehaklinik Hasliberg



Therapieangebot

Allgemeine Informationen

Breites Therapiespektrum

Herzlich willkommen in der Rehaklinik Hasliberg!

Ihr Wohlbefinden steht für uns an erster Stelle. Unsere Klinik bietet Ihnen eine Vielzahl ganzheitlicher Therapieansätze, die individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Unser erfahrenes, interdisziplinäres Team begleitet Sie auf Ihrem Weg zur Genesung, unterstützt Sie dabei, Ihre Gesundheit zu stärken und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Diese Broschüre bietet Ihnen einen Überblick über unser breites Therapieangebot und dient Ihnen als Begleiter während Ihres Aufenthaltes. Sie finden hier eine Zusammenfassung der verschiedenen Therapiemöglichkeiten, die wir in der Rehaklinik Hasliberg anbieten. Falls Sie detaillierte Informationen zu einer bestimmten Therapie wünschen, wenden Sie sich bitte an Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten.

Während Ihres Reha-Aufenthaltes werden Sie aktiv in die Planung Ihrer Therapie einbezogen. Unter Berücksichtigung Ihrer Diagnose, des bisherigen Verlaufs und Ihrer persönlichen Rehabilitationsziele wird gemeinsam entschieden, welche Therapien für Sie am besten geeignet sind. Unser Angebot wird regelmäßig überprüft und angepasst, um Ihnen die bestmögliche Rehabilitation zu ermöglichen.

Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem wichtigen Weg zu begleiten und Ihnen zu mehr Wohlbefinden und neuer Lebensenergie zu verhelfen.

Arton Ramosaj
Vorsitzender der Geschäftsleitung, Leiter Therapien



Inhaltsverzeichnis

Einzeltherapien

Angehörigenbetreuung 4
Aromapflege 4
Atemtherapie 4
Bewegungsbad 4
Biofeedback 4
Craniosacral-Therapie 4
Dry-Needling 5
Elektrotherapie 5
Ergotherapie 5
Ernährungstherapie 5
Fango 5
Fussreflexzonen-Massage 5
Genesungs-Coaching / PEER 6
Hydrojet 6
Inhalation 6
Kälte-Therapie (Kryotherapie) 6
Klassische Massage 6
Manuelle Lymphdrainage 6
Manuelle Medizin 7
Medikamentöse Therapien 7
Physiotherapie 7
Psychotherapie 7
Reflektorische Atemtherapie 7
Sozialberatung 7
Umschläge / Wickel 8
Wundmanagement 8

Edukationsgruppen

Central-Sensitivity-Gruppe 13
Ernährungstherapie 13
Hilfsmittel & Alltagsstrategien 13
Schmerzgruppe 14
Selbstwertgruppe 14
Sozialedukation 14
Stressgruppe 14
Sturzprophylaxe 14

Gruppentherapien

Achtsamkeit 8
Aqua Fit 8
Atelier Einführung 8
Atemtherapie 9
Bewegungsbad 9
Biofeedback 9
Bogenschiessen 9
Entspannung 9
Ergotherapie-Gruppe 9
Freies Schwimmen 10
Gangschulung 10
Geführte MTT Gruppe 10
Gymnastik 10
Hüftgruppe / Kniegruppe 10
Korbflechten 10
Kreativ-Gruppe 11
Milieutherapie 11
Morgengymnastik 11
MTT Gruppe 11
NADA-Akupunktur 11
Naturjodeln 11
Nordic Walking / Schneeschuh 12
Outdoor Training 12
Rückengruppe 12
Tai Chi 12
Tanzgruppe 12
Waldbaden 12
Yoga 13
Yoga mit Entspannung 13
Yoga mit Meditation 13

Einzeltherapien



Angehörigenbetreuung

Das private Umfeld spielt eine entscheidende Rolle für eine erfolgreiche Rehabilitation. In der Zusammenarbeit mit Angehörigen kann es grosse Entlastung, aber auch Konflikte geben. Deshalb kommt der Angehörigenarbeit in der Rehaklinik Hasliberg eine grosse Bedeutung zu. Ihre Wünsche und Anliegen sowie diejenigen Ihrer Angehörigen werden überprüft und wenn möglich in die regulären Abläufe integriert.



Aromapflege

Verschiedene ätherische Öle tragen zur Linderung von Beschwerden und zur Steigerung des Wohlbefindens bei. Die Duftstoffe werden entweder dem aufgeheizten Wasser beigemengt, inhaliert oder als Raumduft, Bad oder Fussbad benutzt. Auch können sie als Zusatz von Körperpflegeprodukten in die Haut einmassiert werden. Die feinen Duftnoten sprechen Ihren Geruchssinn an. Dies führt zu einer Sinneswahrnehmung mit den damit verbundenen Nebeneffekten (Gefühlseindruck, Erinnerung, reflektorische Beeinflussung verschiedener Körperfunktionen und weitere). Ätherische Öle können auch eine positive Wirkung auf die inneren Organe haben.



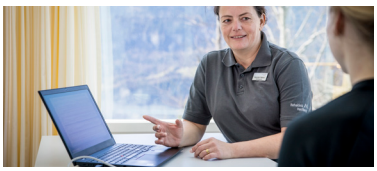
Atemtherapie

Bewusstes Atmen kann den Blutdruck senken, Schmerzen lindern und Ängste verringern. Die Atemtherapie umfasst Übungen und Techniken, die Ihnen die Atmung erleichtern und Ihre bewusste Körperwahrnehmung fördern sollen.



Bewegungsbad

Einzel-Physiotherapie im Bad ist eine besondere Form der Physiotherapie, die im Wasser durchgeführt wird. Dabei wird der Körper im Wasser gezielt bewegt und behandelt – unter individueller Anleitung einer Physiotherapeutin oder eines Physiotherapeuten.



Biofeedback

Biofeedback ist eine computergestützte Trainingsmethode, über welche die inneren Körperaktivitäten ersichtlich werden. Dafür wird in Echtzeit am Monitor gezeigt, was gerade im Körper passiert. Viele Krankheiten sind auf Fehlregulierungen des autonomen, bzw. zentralen Nervensystems zurückzuführen. Mit Biofeedback können Sie lernen, diese Fehlregulationen besser auszugleichen sowie die eigene Entspannungsfähigkeit und Ihr Stresslevel zu regulieren.



Craniosacral-Therapie

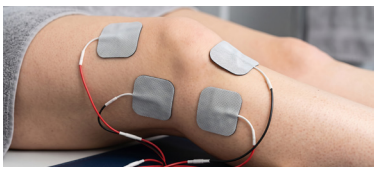
Die Craniosacral-Therapie (Schädel-Kreuzbein-Therapie) ist eine alternative, ganzheitliche Behandlungsmethode, die körperliche, emotionale und seelische Aspekte berücksichtigt. Durch sanfte manuelle Techniken sollen Blockaden und Verspannungen gelöst und in Verbindung mit den Selbstheilungskräften des Körpers ein gesundes Gleichgewicht wiederhergestellt werden.

Einzeltherapien



Dry-Needling

Durch hartnäckige Verspannungen in der Muskulatur können Schmerzen auch in die Umgebung ausstrahlen. Wir behandeln diese mit spezifischen manuellen Techniken oder zerstechen sie präzise mittels dünnen Nadeln (Dry Needling). Dadurch können Verkrampfungen gelöst, die lokale Durchblutungssituation verbessert, Entzündungsreaktionen gesenkt und Ihre Schmerzen deutlich reduziert werden.



Elektrotherapie

Anwendungen von elektrischem Strom im therapeutischen Bereich werden auch als Reizstromtherapie bezeichnet. Sie haben eine tonusregulierende Wirkung auf die Skelettmuskulatur und werden zur Behandlung von Schmerzen, Missempfindungen sowie zur Kräftigung schwacher Muskulatur verwendet. Weiter können z.B. Medikamente, durch die vorhandene elektrische Ladung, im elektrischen Feld in das Gewebe transportiert werden.



Ergotherapie

Im Zentrum der Ergotherapie stehen die Alltagsbereiche Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit. Aufgrund Ihrer Einschränkungen, setzen die Therapeutinnen und Therapeuten mit Ihnen Ziele, damit Sie Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen wiedererlangen oder erweitern. In Einzeltherapien werden Ihre körperlichen und psychischen Fähigkeiten gestärkt.



Ernährungstherapie

Die Therapie wird auf Ihre Lebenssituation, Essgewohnheiten und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt um den Genesungsprozess massgeblich voranzutreiben. Sie erarbeiten gemeinsam mit der Ernährungsberaterin individuelle Strategien und realistische Ziele.



Fango

Die Wärmetherapie ist eine Variante der Thermotherapie, die Wärme einsetzt um Schmerzen zu lindern, die Muskulatur zu entspannen sowie die Durchblutung zu fördern. Durch die erweiterte Durchblutung wird der Stoffwechsel angeregt und so auch der Heilungsprozess unterstützt.



Fussreflexzonen-Massage

Auf Ihrer Fusssohle werden durch Massage Reize ausgelöst. Die einzelnen Reflexzonen am Fuss sind bestimmten Organen zugeordnet und es ist möglich, über die Massage der entsprechenden Reflexzonen auf das jeweilige Organ therapeutisch einzuwirken und so Ihre Beschwerden zu lindern. Ihr körperliches Wohlbefinden wird gesteigert. Eine Fussreflexzonen-Massage kann auch unterstützend sein bei Schlafstörungen, Muskelverspannungen und Schmerzen.

Einzeltherapien



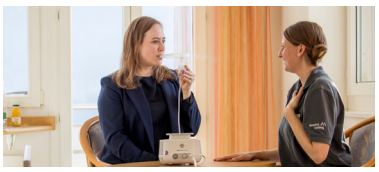
Genesungs-Coaching / PEER

Im Rahmen unseres Genesungs-coach-Angebots begleiten speziell geschulte PEER-Coaches unsere Patienten auf Augenhöhe. Als ehemals Betroffene kennen sie die Herausforderungen von Krankheit und Genesung aus eigener Erfahrung und geben alltägliche Tipps im Umgang mit Beeinträchtigungen. Ergänzend unterstützen sie durch mentales Coaching dabei, Belastungen besser zu bewältigen, neue Perspektiven zu entwickeln und das Vertrauen in die eigenen Ressourcen zu stärken.



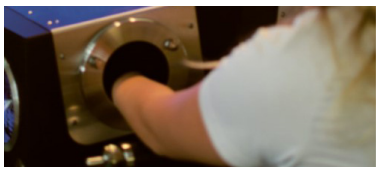
Hydrojet

Die Hydrojet-Wassertherapieliege kombiniert den Auftriebeffekt des Wassers mit der mechanischen Wirkung einer klassischen Massage sowie den thermischen Vorteilen einer intensiven Wärmetherapie. Die gezielten, computergesteuerten Wasserstrahlen lockern hartnäckige Muskelverspannungen und fördern die Durchblutung.



Inhalation

Bei Erkrankungen der Atemwege, vor allem bei Asthma, werden die Medikamente mit dem verordneten Inhalationsgerät eingeatmet. Die Wirkstoffe werden durch das Einatmen in die Luftröhre, in die Bronchien und in die Lunge transportiert – da wo sie wirken sollen. Wir unterstützen und schulen Sie im Umgang mit Ihrem Inhalationsgerät.



Kälte-Therapie (Kryotherapie)

Die Kryotherapie bezeichnet eine medizinische Behandlung mittels Kälte. Kälte hat überraschende Vorteile für die Gesundheit. Sie stärkt Ihre Abwehrkraft, kann Schmerzen wegfrieren, Leben retten und sogar glücklich machen. Kalte Temperaturen sind essentiell für Ihre Gesundheit.



Klassische Massage

Bei der Massage werden mit den Händen Druck- und Zugreize auf Gewebe und Muskeln ausgeübt. Die Berührungen haben eine direkte körperliche Wirkung, indem sie verkrampfte Muskulatur dehnen und entspannen, die lokale Durchblutung steigern und den Zellstoffwechsel anregen. Die Massage übt auch einen positiven Einfluss auf den Herzschlag, den Blutdruck, die Atmung und die Verdauung aus und fördert so die Entspannung und das Wohlbefinden.



Manuelle Lymphdrainage

Bei grösserem Ausmass von Schwellungen können Kompressionsstrümpfe mit einem höheren Druck verwendet werden. In ausgewählten Fällen kommen auch Kompressionsbandagen und Manuelle Lymphdrainagen zur Anwendung. Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung ist die Instruktion über begleitende entstauende Massnahmen durch Bewegung und Hochlagern.

Einzeltherapien



Manuelle Medizin

Eine äusserst schonende und sehr wirksame Methode bei spezifischen Störungen im Bereich der Muskeln, Sehnen oder Gelenke. Zur Eruierung der Beschwerden werden Muskeln, Sehnen und Gelenke sorgfältig ertastet. Mit gezielten Handgriffen kann der Arzt, die Ärztin die Funktionsstörungen am Bewegungsapparat behandeln und Schmerzen nachhaltig lindern.



Medikamentöse Therapien

Die medikamentöse Therapie hilft Ihnen aktiv am Reha-Programm teilzunehmen und trägt zu einer deutlichen Verbesserung Ihrer Lebensqualität bei. Insgesamt gilt in der Rehaklinik Hasliberg bezüglich Medikation das Prinzip: so wenig wie möglich, so viel wie nötig.



Physiotherapie

Physiotherapie ist eine Therapieform, bei der die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des menschlichen Körpers wiederhergestellt, verbessert oder erhalten werden soll. Die Physiotherapie orientiert sich bei der Behandlung an Ihren Beschwerden und Ihren Funktions-, Bewegungs- bzw. Aktivitätseinschränkungen, die bei der physiotherapeutischen Untersuchung festgestellt werden.



Psychotherapie

Psychotherapie ist ein eigenständiges Heilverfahren zur Diagnostik und Behandlung psychischer, psychosozialer oder auch psychosomatisch bedingter Leidenszustände. Das Ziel einer Psychotherapie ist es, seelisches Leiden zu heilen oder zu lindern, in Lebenskrisen zu unterstützen, belastende Verhaltensweisen und Einstellungen zu verändern. Dadurch soll eine Steigerung Ihrer Lebensqualität erreicht werden. Dazu werden am Anfang Ihres Aufenthaltes Ziele vereinbart und der Weg zur Erreichung derselben gemeinsam besprochen.



Reflektorische Atemtherapie

Die Reflektorische Atemtherapie beeinflusst den Ablauf der Atembewegung durch gezielte Reizsetzung mittels Temperatur, Druck und Dehnung. Dies bewirkt eine unwillkürliche Beeinflussung der Atemform, die Sie bewusst wahrnehmen können. Sie erlangen eine Atemraumerweiterung, können das Atmen besser regulieren und für Entspannung sorgen.



Sozialberatung

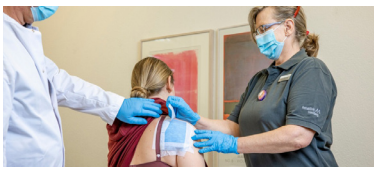
Die Klärung von finanziellen und sozialen Fragen ist für einen positiven Genesungsprozess sehr wichtig. Sie erhalten kompetente Beratung in den Bereichen Arbeit, Finanzen , Rechtsfragen und Wohnen. Die Sozialberatung ist ein wichtiges Bindeglied zu externen Stellen und Angehörigen.

Einzeltherapien



Umschläge / Wickel

Warme und kalte Wickel fördern den Heilungsvorgang durch Ruhe und Zuwendung sowie die sanfte Kraft von Temperatur und Wirkstoff. Die Anwendungsgebiete sind vielfältig. Bei Schwellungen helfen Quarkwickel. Zur Unterstützung von Entspannung helfen Leberwickel oder Hotpacks.



Wundmanagement

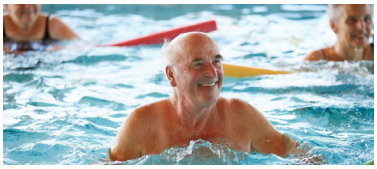
Das diplomierte Pflegepersonal versorgt einfache und kleine Wunden. Komplexe Wunden werden von unserer zertifizierten Wundmanagerin in enger Zusammenarbeit mit dem Arzt, der Ärztin behandelt. Das Ziel ist eine wirksame, zweckmässige und wirtschaftliche Wundbehandlung mit schneller Schmerzbefreiung und nachhaltiger Wundheilung. Der Wundverband und die Wundinspektionen werden zur Wundentwicklungsüberwachung fotografisch dokumentiert.

Gruppentherapien



Achtsamkeit

In der Achtsamkeitsgruppe geht es darum, das Bewusstsein für den Moment zu schärfen, eine grundsätzlich offene, annehmende und wertfreie Haltung einzunehmen und diese im Alltag zu leben. Sie lernen was Achtsamkeit bedeutet, wie sie im Alltag angewandt werden kann und wie Sie mit eigenen Gefühlen und Gedanken gelassener umgehen können.



Aqua Fit

Das Aqua Fit ist ein gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining im Wasser. Dabei wird durch den Wasserwiderstand und/oder den Einsatz von Wasser-Fitnessgeräten die Muskulatur effektiv und gezielt gekräftigt. Zudem sorgen ausdauerbetonte Übungen für eine Stärkung von Herz und Lunge.



Atelier Einführung

Das Atelier steht Ihnen in therapiefreien Zeiten zur selbständigen Nutzung zur Verfügung. Es bietet die Möglichkeit, unterschiedliche gestalterische Techniken auszuprobieren und sich kreativ auszudrücken.

Im Rahmen der Einführung erhalten Sie einen Einblick in die vorhandene Gestaltungsmöglichkeiten und werden über die geltenden Regeln zur Nutzung der Materialien sowie zum verantwortungsvollen Umgang mit dem Atelier informiert.

Gruppentherapien



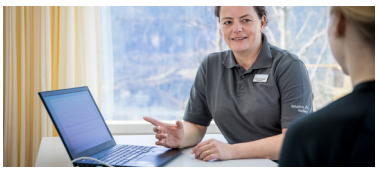
Atemtherapie

Mit Hilfe von atem- und körperorientierten Übungen sowie Atembehandlungen mit Druck, Dehnung und Bewegung werden Ihre Empfindungsfähigkeit und Ihre Selbstwahrnehmung gefördert. Sie erlernen Techniken zur bewussteren Atmung, autogene Drainage, Abhusten und Sekrettransport. Eine Kräftigung Ihrer Atemmuskulatur und die damit verbundene Atemraumerweiterung, verbessert die Sauerstoffzufuhr zu Ihrem Gehirn.



Bewegungsbad

Mithilfe von atem- und körperorientierten Übungen sowie Atembehandlungen mit Druck, Dehnung und Bewegung wird Ihre Empfindungsfähigkeit, Selbstwahrnehmung und Differenzierungsfähigkeit gefördert.



Biofeedback

Biofeedback ist eine Methode Körpersignale sichtbar und messbar zu machen. Kennenlernen und Anwendung eines mobilen Biofeedback Geräts (Qiu-Kugel). Körpersignale selbst beeinflussen, Herzratenvariabilität (HRV) trainieren und positiv verändern. Messung und Übung der Entspannungsfähigkeit mit Hilfe der Qiu-Kugel.



Bogenschiessen

Therapeutisches Bogenschiessen ist eine besondere Form in der erfahrungstherapeutischen Arbeit. Dabei spielt ein direktes Erleben und Erfahren eine zentrale Rolle. Körperwahrnehmung und Konzentrationssteigerung führen zu konstruktiven und aktiven Veränderungen sowie zur positiven Entwicklung Ihrer Person.



Entspannung

Es werden Ihnen verschiedene Entspannungsmethoden vermittelt. Angewendet werden autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und «Phantasiereisen». Sie erreichen einen entspannten Zustand von Körper, Seele und Geist und es werden Ihnen Möglichkeiten zur Emotionsregulation aufgezeigt.



Ergotherapie-Gruppe

In der Ergotherapie-Gruppe ist das Ziel die Steigerung von Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit im Alltag. Im Fokus stehen der Erhalt und die Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit. Sie trainieren spielerisch Konzentration, Wahrnehmung, Informationsverarbeitung, logisches Denken, Gedächtnis und Sprache.

Gruppentherapien



Freies Schwimmen

Schwimmen ist eine gelenkschonende Aktivität, welche Sie in unserem Therapiebad ausüben können. Freies Schwimmen ist aus Sicherheitsgründen nur unter Aufsicht einer Mitarbeiterin, eines Mitarbeiters der Rehaklinik Hasliberg erlaubt. Eine Badeaufsicht ist täglich, ausser Mittwoch, von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr vor Ort.



Gangschulung

Die Gangschulung beinhält zusätzliches quantitatives Gangtraining zur Physiotherapie unter Supervision bzw. mit therapeutischer Unterstützung.



Geführte MTT Gruppe

Die geführte medizinische Trainingstherapie (MTT) ist ein individuell angepasstes gerätegestütztes Training zur gezielten Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Sie erfolgt unter therapeutischer Anleitung, wobei Belastung, Übungsauswahl und Progression kontinuierlich an den Befund und Heilungsverlauf angepasst werden.



Gymnastik

Zur Verbesserung des körperlichen, konditionellen und psychischen Zustandes finden regelmässig aktive Gruppen statt. Als Hilfsmittel werden verschiedene Kleingeräte oder das eigene Körpergewicht verwendet.



Hüftgruppe / Kniegruppe

Mit kreislaufanregenden, mobilisierenden und kräftigenden Übungen werden die Beinmuskulatur zum Laufen und die Oberkörpermuskulatur zur Fortbewegung mit z.B. Gehstöcken gestärkt.



Korbflechten

In der Korbflechten-Gruppe erstellen Sie einen eigenen kleinen Korb. Die Gruppe bietet Gelegenheit, neue Erfahrungen zu machen, kreative Lösungen zu finden und Ressourcen optimal einzusetzen.

Gruppentherapien



Kreativ-Gruppe

In der Kreativ-Gruppe erfahren Sie kreatives Schaffen mit diversen Materialien. Das Gestalten, Werken und Malen wird durch eine Fachperson angeleitet.



Milieutherapie

Diese Therapie beschreibt einen gemeinsamen therapeutischen Prozess im Rahmen einer temporären Lebensgemeinschaft. Sie setzt sich aus diversen Methoden zusammen, die auf eine selbständige und selbstbestimmte Lebensgestaltung zielen. Mittels der Milieugestaltung wird ein Umfeld geschaffen, welches Sie in Ihren Selbst- und Sozialkompetenzen unterstützt und stärkt. Zu dieser Therapieform gehören die Morgenrunde, die Wochenabschlussrunde, der Spaziergang, der Achtsamkeitsspaziergang, das Schwimmen, der Spielabend, der Filmabend und weitere Gruppenangebote.



Morgengymnastik

Weich und geschmeidig durchgeführte Bewegungen. Es wird auf eine gleichmässige und ruhige Atmung geachtet. Der Kreislauf wird angeregt und der Sauerstoffgehalt des Blutes erhöht.



MTT Gruppe

Mit gezielten Trainingsreizen mit oder ohne Fitnessgeräten in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer wird eine erhöhte Kondition, Belastbarkeit des Bewegungsapparates sowie des Herzkreislaufsystems erreicht. Dies führt zu einer schnelleren Genesung und besseren Leistungsfähigkeit, sowohl in der Freizeit als auch am Arbeitsplatz.



NADA-Akupunktur

Ohrakupunktur nach dem NADA-Protokoll (NADA=National Acupuncture Detoxification Association) bezeichnet ein standardisiertes Verfahren der Akupunkturbehandlung. Da in der traditionellen Chinesischen Medizin alle Organe eine charakteristische Beziehung zur Psyche haben, können somit durch die «5 Punkte der Wandlung» Organpunkte am Ohr, psychosomatische Symptome mit Akupunktur behandelt werden.



Naturjodeln

Der Naturjodel ist in unseren Bergregionen seit langem tief verwurzelt. Sie erhalten Einblick in einfache Naturjodelmelodien und in die Grundtechniken des Jodelns. Dabei erleben Sie Ihre Stimme und Ihren Körper bewusst als wertvolles Instrument. Natürlichkeit, Echtheit und Emotionen prägen einen «Naturjutz» – und beim Singen werden die Selbstwahrnehmung, das körperliche und das seelische Wohlbefinden, sowie der Abbau von Stresshormonen gefördert.

Gruppentherapien



Nordic Walking / Schneeschuh

Nordic Walking mit leichter und mittlerer Intensität, Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Nordic Walking ist ein sehr effizientes, effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Ausdauer, der Haltung und auch der Kraft in der wunderschönen Natur in der Umgebung unserer Klinik.



Outdoor Training

Bewegung an der frischen Luft wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Mit Spaziergängen wird zur aktiven Bewegung in der Natur motiviert. Neben einem guten Ausdauertraining haben Sie damit die Möglichkeit, die Umgebung kennenzulernen und in der Gruppe etwas zu unternehmen.



Rückengruppe

In der Rückengruppe werden gezielte Rückenübungen instruiert und durchgeführt. Ihre Rückenmuskulatur wird gestärkt und Ihre Koordination und Körperwahrnehmung verbessert. Ausserdem erhalten Sie viele Tipps und Informationen für rückenschonendes Verhalten im Alltag.



Tai Chi

Tai Chi ist eine uralte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund. Tai Chi kräftigt den gesamten Körper, ohne ihn zu überanstrengen und stärkt die eigene Mitte. Alle Muskeln und Gelenke werden in ausgewogener Weise beansprucht, damit die Flexibilität des ganzen Körpers erhöht wird. Die langsamen und fliessenden Tai Chi-Übungen wirken auch positiv auf das vegetative Nervensystem. Sie entspannen Körper und Geist und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.



Tanzgruppe

Tanzen als Sport fördert den Muskelaufbau, die Motorik, Koordination und den Gleichgewichtssinn. Das erfolgreiche Erlernen, Planen und Umsetzen komplexer Bewegungsabläufe bilden Selbstvertrauen und unterstützen ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper sowie den eigenen Ressourcen. Es entstehen Bewältigungsmöglichkeiten. Spass, Humor und miteinander, nie übereinander lachen sind wichtige Grundprinzipien.



Waldbaden

Waldbaden als Gesundheitstraining ist das bewusste Erleben der Natur mit allen Sinnen und kombiniert Atem-, Achtsamkeits-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Das Waldbaden wirkt entspannend und Resilienz, Selbstfürsorge , Gesundheit und Belastbarkeit werden gefördert. Ihr Genesungsprozess wird unterstützt durch die angenehmen Erlebnisse in der Natur, welche die geistige und körperliche Regeneration stärken.

Gruppentherapien



Yoga

Yoga vereint Körper, Geist und Seele und fördert die persönliche Entwicklung. Die Kombination von Körperstellungen, Atemübungen sowie Konzentrations- und Meditationstechniken wirkt ausgleichend. Yoga fördert einen bewussten Umgang mit sich selbst, den Mitmenschen und der Umwelt. Sie erleben eine positive Bewusstseinsentwicklung auf allen Ebenen: bei Stressbewältigung, Verspannungen, Schmerzen, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Unausgeglichenheit und depressiver Verstimmung. Es gibt drei verschiedene Yoga-Gruppen, je nach Grad der Mobilität.



Yoga mit Entspannung

Finden Sie in unserem Yoga- und Entspannungskurs zurück zu Ihrer inneren Balance und mentalen Stärke. Durch das harmonische Zusammenspiel aus fließenden, körpergerechten Asanas, bewusster Atemarbeit und tiefen Entspannungsphasen bauen Sie Stress ab und mobilisieren Ihren gesamten Körper.



Yoga mit Meditation

Unser therapeutischer Kurs für Yoga und Meditation verbindet sanfte, stabilisierende Körperübungen mit fundierten Achtsamkeits- und Meditationspraxen. Das bewusste Zusammenspiel von Bewegung und geistiger Ruhe reguliert das Nervensystem, baut chronischen Stress ab und fördert die körperliche und mentale Regeneration.

Edukationsgruppe



Central-Sensitivity-Gruppe

Unsere interdisziplinäre Central-Sensitivity-Gruppe hat das Ziel, Ihre körperlichen Beschwerden zu behandeln und Sie zu stärken. Der Fokus liegt auf praktischen und informativen Inhalten, um ein tieferes Krankheitsverständnis zu vermitteln. Biologische Zusammenhänge werden durch Übungen verdeutlicht, und Möglichkeiten zur Selbstbeeinflussung der Beschwerden aufgezeigt. Basierend auf dem Modell der stressinduzierten Hypersensibilisierung soll eine lösungsorientierte Therapie und selbstwirksames Handeln gefördert werden.



Ernährungstherapie

Sie erhalten aktuelle, ernährungsmedizinische Informationen und Tipps in einer Gruppe - z.B. Schutzstoffe aus der Natur, Lebensmittelkompass, Schmerz und Ernährung, knochengesunde Ernährung, Darmgesundheit, Essverhalten und Psyche, Ernährung im Alter, lebergesunde Ernährung. Erfahrungen werden geteilt, gegenseitige Motivation unterstützt den Erfolg.



Hilfsmittel & Alltagsstrategien

Der Einsatz von Hilfsmitteln spielt eine wesentliche Rolle bei Unterstützung von Menschen mit körperlichen Einschränkungen in ihrer Handlungsfähigkeit und kann somit zur Steigerung der Lebensqualität beitragen. Es werden Ihnen geeignete Hilfsmittel vorgestellt, die die Selbständigkeit im häuslichen und beruflichen Alltag fördern können. Neben grundlegenden Informationen erhalten Sie die Möglichkeit, den Einsatz ausgewählter Hilfsmittel praktisch kennenzulernen und Fragen zur individuellen Anwendung zu klären.

Edukationsgruppe



Schmerzgruppe

In der Schmerzgruppe arbeiten Sie unter fachlicher Anleitung aktiv an der Bewältigung Ihrer Schmerzproblematik. Sie lernen zu verstehen, wie der Schmerz entsteht, wie er wirkt und wie Symptome und Verhalten zusammenhängen. Gemeinsam mit anderen Betroffenen üben Sie hilfreiche Körperübungen und erhalten Bewegungstipps. Zudem entwickeln und erproben Sie psychologische Bewältigungsstrategien, die das Verhalten und Denken positiv beeinflussen.



Selbstwertgruppe

Unser Selbstwert ist der Dreh- und Angelpunkt unseres psychischen Geschehens. Er steuert unser Denken, Fühlen und Handeln und hat damit einen erheblichen Einfluss auf die seelische und die körperliche Gesundheit. In der Selbstwertgruppe erforschen und stärken Sie Ihren Selbstwert. Mit Übungen, Fragen zur Selbstreflexion und mithilfe der Weisheit der Gruppe lernen Sie, wie Sie ihre Selbstakzeptanz und Ihr Selbstvertrauen verbessern, Ihre Selbstwirksamkeit erhöhen sowie Ihre sozialen Fähigkeiten erweitern.



Sozialedukation

Die Themen der Gruppenedukation Sozialberatung sind in vier unterschiedliche Module eingeteilt. Jede Woche findet ein Modul statt mit Informationen und Antworten zu den Themen: Grundwissen zu Arbeitsrecht, Leistungen der Krankentaggeld- und der Unfallversicherung, Leistungen der Arbeitslosenversicherung, Leistungen der Invalidenversicherung.



Stressgruppe

In dieser Gruppe geht es darum, die Entstehung und die Auswirkungen von Stress zu erforschen und das Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen im Stressgeschehen zu verstehen. Mit Wahrnehmungs-, Selbstmanagement- und Achtsamkeitsübungen können Sie lernen, wie Sie aus Dauerstress, Reiz-Reaktions- Mustern und Gedankenspiralen aussteigen können.



Sturzprophylaxe

Die Sturzprophylaxe-Gruppe ist ein präventives, physiotherapeutisch geleitetes Gruppentraining, das speziell auf Menschen mit erhöhtem Sturzrisiko oder Bewegungseinschränkungen abgestimmt ist. Ziel ist es, durch gezielte Edukation sowie Übungen das Gleichgewicht, die Kraft und die Reaktionsfähigkeit zu verbessern – und damit Stürzen vorzubeugen.

Notizen

Rehaklinik Hasliberg AG
Laueli 89b
6083 Hasliberg Hohfluh
rehaklinik-hasliberg.ch