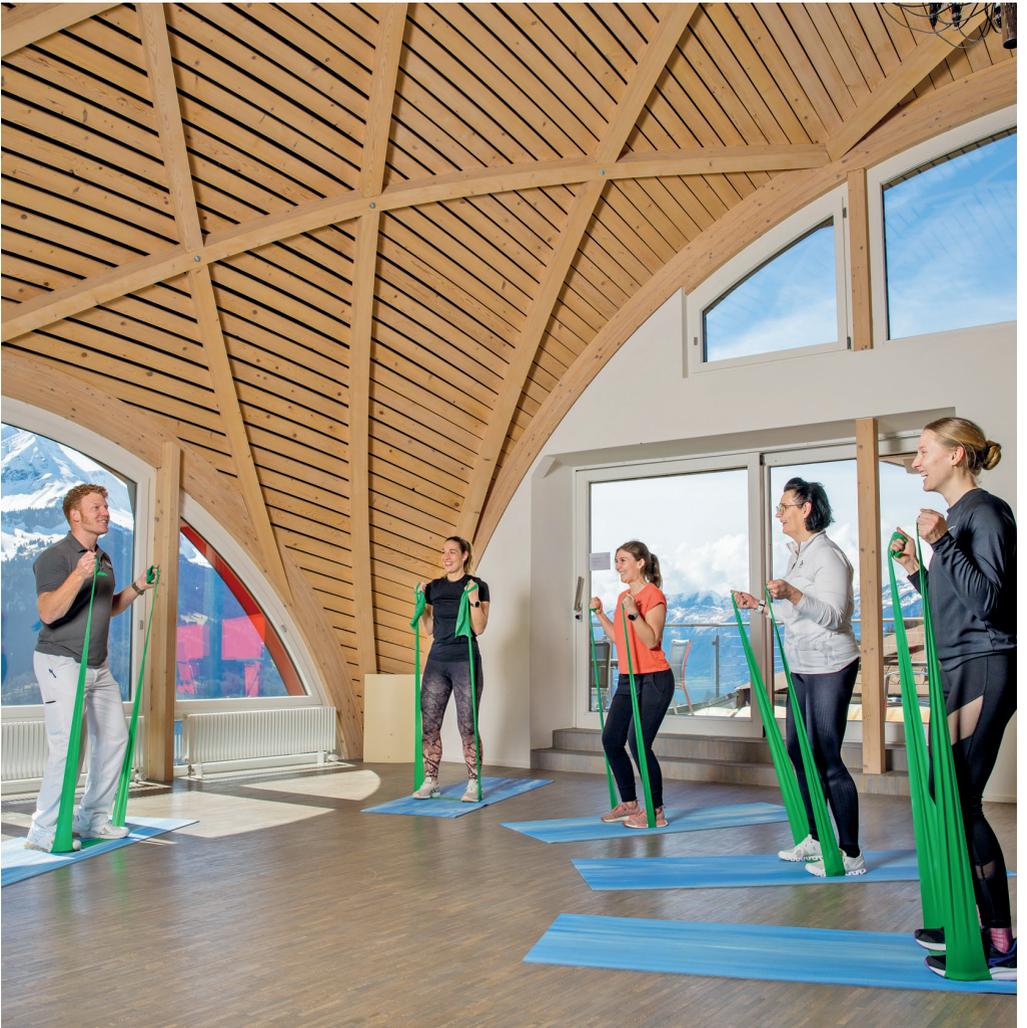


Therapien



Inhalt

Therapie

Aikido
Angehörigen-Betreuung
Anti-Sturz-Training (Sensopro)
Aqua Fit
Aromatherapie
Atemgruppe
Atemtherapie
Bewegungsbad
Biofeedback
Bogenschiessen
Central-Sensitivity-Gruppe
Craniosacral-Therapie / Osteopathie
Entspannung
Entspannungs- und Achtsamkeitsgruppe
Ergotherapie
Ergotherapie-Gruppe
Ernährungstherapie
Fitness / Gymnastik
Fussreflexzonen-Massage
Gesundheitsbegleitung (Peer Angebot)
Handlungserfahrung-Gruppe
Hüftgruppe / Kniegruppe
Inhalation
Korbflechten-Gruppe
Kreativ-Gruppe
Kryotherapie
LandArt-Gruppe
Manuelle Medizin
Massage
Medikamentöse Therapien
Medizinische Trainingstherapie MTT
Milieutherapie
Morgengymnastik
Naturjodeln
Nordic Walking

Therapieform

Medizinische Therapien	6
Psychologie, Psychiatrie	6
Einzel-Physiotherapie	7
Gruppen-Physiotherapie	7
Therapien in der Pflege	8
Gruppen-Physiotherapie	8
Einzel-Physiotherapie	9
Gruppen-Physiotherapie	9
Medizinische Therapien	10
Gruppen-Physiotherapie	10
Medizinische Therapien	11
Einzel-Physiotherapie	11
Gruppen-Physiotherapie	12
Psychologie, Psychiatrie	12
Ergotherapie	13
Ergotherapie	13
Ernährungstherapie	14
Gruppen-Physiotherapie	14
Einzel-Physiotherapie	15
Psychologie, Psychiatrie	15
Ergotherapie	16
Gruppen-Physiotherapie	16
Therapien in der Pflege	17
Ergotherapie	17
Ergotherapie	18
Medizinische Therapien	18
Ergotherapie	19
Medizinische Therapien	19
Einzel-Physiotherapie	20
Medizinische Therapien	20
Gruppen-Physiotherapie	21
Therapien in der Pflege	21
Gruppen-Physiotherapie	22
Psychologie, Psychiatrie	22
Gruppen-Physiotherapie	23

Ödemtherapie (Schwellungstherapie)	Einzel-Physiotherapie	23
Ohrakupunktur mit Dauerkügelchen	Therapien in der Pflege	24
Physiotherapie	Einzel-Physiotherapie	24
Psychoedukations-Gruppe	Psychologie, Psychiatrie	25
Psychotherapie	Psychologie, Psychiatrie	25
Reflektorische Atemtherapie	Einzel-Physiotherapie	26
Rückengruppe	Gruppen-Physiotherapie	26
Schmerzgruppe	Psychologie, Psychiatrie	27
Sozialberatung	Sozialberatung	27
Spaziergang	Gruppen-Physiotherapie	28
Stress = der Fokus macht's	Psychologie, Psychiatrie	28
Tai Chi	Psychologie, Psychiatrie	29
Tanzgruppe	Therapien in der Pflege	29
Triggerpunkt-Therapie und Dry Needling	Einzel-Physiotherapie	30
Umschläge / Wickel	Therapien in der Pflege	30
Waldbaden (Shinrin Yoku)	Psychologie, Psychiatrie	31
Wundmanagement / Wundsprechstunde	Therapien in der Pflege	31
Yoga	Psychologie, Psychiatrie	32



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.



MEDIZINISCHE THERAPIEN

Aikido

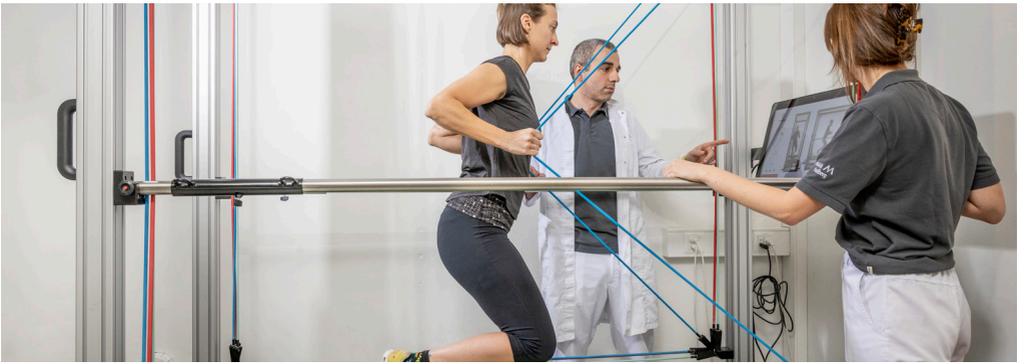
Aikido (ai-Harmonie, ki-Energie, do-Weg) ist eine aus Japan stammende Kampf- und Friedenskunst, die sich auf eine Wiederherstellung des Gleichgewichts sowohl innerhalb einer Person (psychosomatisch) als auch zu ihrer Umgebung (psychosozial) beschäftigt. Dabei werden Körper und Geist über waffenfreie Bewegungen, mit dem Schwert und über die Fallschule gefördert.



PSYCHOLOGIE, PSYCHIATRIE

Angehörigen-Betreuung

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.



EINZEL-PHYSIOTHERAPIE

Anti-Sturz- Training (Sensopro)

Im Anti-Sturz-Training werden Ihnen Informationen über Risikofaktoren, Verhaltensweisen und spezifische Trainingsinhalte vermittelt um Stürze zu vermeiden. Die Sturzprävention findet sowohl als Einzel- als auch als Gruppentherapien statt. Übungen am speziellen Sensopro-Gerät werden integriert.



GRUPPEN-PHYSIOTHERAPIE

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.

Aromatherapie

Verschiedene ätherische Öle tragen zur Linderung von Beschwerden und zur Steigerung des Wohlbefindens bei. Die Duftstoffe werden entweder dem aufgeheizten Wasser beigemischt, 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.



Atemgruppe

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.



EINZEL-PHYSIOTHERAPIE

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.



GRUPPEN-PHYSIOTHERAPIE

Bewegungsbad

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



MEDIZINISCHE THERAPIEN

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.



GRUPPEN-PHYSIOTHERAPIE

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.

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 Hypermobilisierung soll eine lösungsorientierte Therapie und selbstwirksames Handeln gefördert werden.



Craniosacral-Therapie / Osteopathie

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.





GRUPPEN-PHYSIOTHERAPIE

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.



PSYCHOLOGIE, PSYCHIATRIE

Entspannungs- und Achtsamkeitsgruppe

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.



ERGOTHERAPIE

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 Gruppen- oder in Einzeltherapien werden Ihre körperlichen, psychischen und sozialen Fähigkeiten gestärkt.



ERGOTHERAPIE

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.

Ernährungstherapie

Die Natur stellt eine Fülle von Lebensmitteln zur Verfügung deren Inhaltsstoffe in der Lage sind, Lebenskräfte gesamtheitlich zu mobilisieren. Ihr tägliches Essverhalten hat einen entscheidenden Einfluss auf Ihre Gesundheit, ist doch Ernährung weit mehr als Sättigung und Genuss. Ausgewogene, achtsame Ernährungsweise ist einerseits «Kraftquelle» und andererseits auch «Seelenwärmer». Die Häufigkeit von Zivilisationskrankheiten zeigt, dass sehr viele Krankheiten auf falsche Ess- und Lebensgewohnheiten zurückzuführen sind. Gesamtheitliche Ernährungsberatung bietet die Möglichkeit, Lebensmittel als «genussreiche Medizin» unter aktuellen ernährungswissenschaftlichen Aspekten kennen zu lernen und somit die physische und psychische Gesundheit täglich durch gezielte Lebensmittelauswahl tatkräftig zu unterstützen.



Fitness / Gymnastik

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



EINZEL-PHYSIOTHERAPIE

Fussreflex- zonen-Massage

Auf Ihrer Fusssole 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.



PSYCHOLOGIE, PSYCHIATRIE

Gesundheits- begleitung (Peer Angebot)

Peers sind Menschen, die eigene Erfahrungen mit seelischer Erschütterung und psychosomatischen Institutionen gemacht haben und die Erfahrungen ihrer Erkrankung und ihres Genesungsweges mit Ihnen teilen. Sie erhalten das nötige Verständnis und Mitgefühl und erfahren Hoffnung und Zuversicht auf Ihrem Weg aus der Krise.

Handlungserfahrung-Gruppe

In der Handlungserfahrung-Gruppe erleben Sie den Umgang mit einem spezifischen Material wie beispielsweise Ton. Im Fokus steht die Erfahrung als Einzelperson und als Gruppe. Die Gruppe bietet Gelegenheit, neue Erfahrungen zu machen, kreative Lösungen zu finden und Ressourcen optimal einzusetzen.



Hüftgruppe / Kniegruppe

Mit kreislaufanregenden, mobilisierenden und kräftigenden Übungen werden die Beinmuskulatur zum Laufen und die Oberkörpermuskulatur zur Fortbewegung mit z.B. Gehstöcken gestärkt. Sie gewinnen Freude an der Bewegung in der Gruppe und haben die Möglichkeit sich mit Mitpatientinnen und Mitpatienten in einer ähnlichen Situation auszutauschen.



THERAPIEN IN DER PFLEGE

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.



ERGOTHERAPIE

Korbflechten-Gruppe

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.



ERGOTHERAPIE

Kreativ-Gruppe

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



MEDIZINISCHE THERAPIEN

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.



ERGOTHERAPIE

LandArt-Gruppe

LandArt ist Kunst, die direkt in der Natur entsteht, indem Strukturen aus natürlichen, vor Ort vorhandenen Materialien eingebracht werden. Wir nutzen dazu die Natur in der Umgebung der Klinik. Die Gruppe bietet Gelegenheit, kreative Lösungen zu finden und Ressourcen optimal einzusetzen.



MEDIZINISCHE THERAPIEN

Manuelle Medizin

Eine äusserst schonende und sehr wirksame Methode bei spezifischen Störungen im Bereich der Muskeln, Sehnen oder Gelenke. Zur Eruiierung 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.



EINZEL-PHYSIOTHERAPIE

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.



MEDIZINISCHE THERAPIEN

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.





GRUPPEN-PHYSIOTHERAPIE

Medizinische Trainings- therapie MTT

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.



THERAPIEN IN DER PFLEGE

Milieu-therapie

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.



GRUPPEN-PHYSIOTHERAPIE

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.



PSYCHOLOGIE, PSYCHIATRIE

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.

Nordic Walking

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.

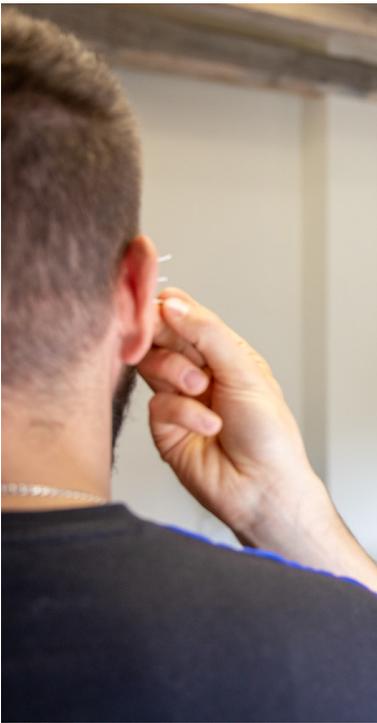


Ödemtherapie (Schwellungs- therapie)

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.

NADA-Ohrakupunktur

Das Ohr spiegelt als Mikrosystem den gesamten Körper wieder. Regulierendes Einwirken bei akuten Ereignissen oder chronischen Erkrankungen, körperlicher oder seelischer Natur, ist mit Ohrakupunktur möglich. Es gibt für jedes Körperteil oder Organ einen bestimmten Punkt am Ohr, der mit diesem korrespondiert. Mit kleinen Stahlnadeln, die in beide Ohren gestochen werden, werden diese Zonen stimuliert und das Organ dadurch positiv beeinflusst. Die Ohrakupunktur ist eine wirkungsvolle Methode, akute und chronische Erkrankungen funktioneller, organischer und psychogener Natur ohne Nebenwirkungen zu behandeln. Die Dauerkügelchen bleiben in der Regel 5 bis 7 Tage am Ohr und sollten mehrmals täglich stimuliert werden.



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.

Psychoedukations-Gruppe

In der psychoedukativen Gruppentherapie erhalten Sie wichtige Informationen zu diversen psychologischen, resp. psychiatrischen Themen, Konzepten und Modellen. Es wird Ihnen damit ein besseres Verständnis für die eigene Problematik vermittelt. Sie erkennen und verstehen eigene Gedanken, Gefühle und Verhalten besser und können diese allenfalls auch korrigieren. Ziel der Psychoedukation ist, durch Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu ermöglichen.



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.



EINZEL-PHYSIOTHERAPIE

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.



GRUPPEN-PHYSIOTHERAPIE

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 rückschonendes Verhalten im Alltag.



PSYCHOLOGIE, PSYCHIATRIE

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.



SOZIALBERATUNG

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.



GRUPPEN-PHYSIOTHERAPIE

Spaziergang

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.



PSYCHOLOGIE, PSYCHIATRIE

Stress = der Fokus macht's

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.

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.



Triggerpunkt-Therapie und 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.



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.



PSYCHOLOGIE, PSYCHIATRIE

Waldbaden (Shinrin Yoku)

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.



THERAPIEN IN DER PFLEGE

Wund- management / Wundsprech- stunde

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.

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.

