

bei uns blühen sie auf...



gesundheits-
zentrum

an der höhle

die klinik für mutter-/vater-kind-kuren





herzlich willkommen

... in der Mittelgebirgsregion des Odenwaldes. In
weiläufig naturbelassener Landschaft liegen wir, das
Gesundheitszentrum an der Höhle.

Unser reizmäßiges bis reizmildes Klima bietet nahezu
den perfekten Rahmen, etwas für die eigene Gesundheit
und die der Familie zu tun.

bei uns blühen sie auf...



wir sind für sie da

Einer unserer Grundgedanken ist die ganzheitliche Behandlung von Körper und Geist.

Energie, Kraft, Stärke, Ausgeglichenheit, sowie die innere Balance sind die wichtigsten Impulse für ein harmonisches Familienleben.

Vielen Familien fällt es jedoch in der heutigen Zeit schwer, ein **inneres Gleichgewicht** zu finden, vor allem, wenn man sich in einer „Lebenskrise“ befindet.

gesundheits-
zentrum

an der höhle

die klinik für mutter-/vater-kind-kuren





wer kommt zu uns

- > Alleinerziehende Mütter und Väter
- > Familien mit „verhaltensoriginellen“ Kindern
- > Familien mit einem chronisch erkrankten Familienmitglied
- > Familien mit gehandicapten Kindern, Müttern, Vätern
- > Mütter und Väter mit Mehrfachbelastungen, die sich erschöpft und überlastet fühlen
- > Mütter und Väter, die nicht mehr zur eigenen Ruhe und Stärke finden
- > Familien nach Schicksalsschlägen

Mit einer Mutter-/Vater-Kind-Kur haben Frauen und Männer, die in **Familienverantwortung** stehen, die Möglichkeit, Entlastung, neue Impulse und Unterstützung für ihre **Gesundheit** und ihre individuelle (Familien-) Situation zu bekommen.



unser team

Zu unserem Team gehören: ErzieherInnen, Diplom-PsychologInnen, BewegungstherapeutInnen, HeilerziehungspflegerInnen, ÄrztInnen, LehrerInnen, VerwaltungsmitarbeiterInnen, DiätassistentInnen, DiätköchInnen, RaumpflegerInnen, Hauswirtschaftsleiterin, MasseurInnen,

Medizinische BademeisterInnen, PhysiotherapeutInnen, Hausmeister, KreativtherapeutInnen, KinderpflegerInnen, Gesundheits- und KrankenpflegerInnen, ArzthelferInnen, PflegehelferInnen, KüchenmitarbeiterInnen, Auszubildende und unsere Geschäftsleitung.



kinderbetreuung

Mit dem Angebot unserer **ausgedehnten Kinderbetreuung** bekommen Sie die Möglichkeit, Ihre Anwendungen wahrzunehmen und den Tag nach Ihren Wünschen zu gestalten. Während der Öffnungszeiten der Kinderbetreuung werden Ihre Kinder in altersentsprechende Gruppen durch differenzierte Spiel-, Bewegungs- und Kreativangebote in ihrer **kindlichen und jugendlichen Entwicklung** gefördert

und können auf Wunsch die Mahlzeiten in **kindgerechter und freundlicher Atmosphäre** einnehmen. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, Ihre Mahlzeiten zu genießen und sich ungezwungen zu unterhalten. Aber natürlich ist auch das gemeinsame Einnehmen der Mahlzeiten von Eltern und Kindern möglich.

medizinische betreuung

Unsere **Medizinische Abteilung** ist täglich für Sie und Ihre Kinder da.

Gemeinsam mit Ihnen und unseren Ärzten wird ein **optimales Therapiekonzept**, speziell für Sie und unter Berücksichtigung Ihrer Diagnosen und Beeinträchtigungen ausgearbeitet.

Für akute medizinische Notfälle stehen Ihnen die Türen der Medizinischen Abteilung - auch am Wochenende - offen.





physiotherapie

In unserer **Physiotherapeutischen Abteilung** tragen aktive Angebote wie z. B. Walking oder Aerobic und passive Behandlungen wie Massagen oder Bäder zu Ihrer **allgemeinen Gesundheit** bei. Verschiedene Therapieeinheiten finden in der Gruppe statt, andere als Einzeltherapien.

Das Zusammenspiel zwischen Ihren Selbstheilungskräften, unseren TherapeutInnen und **Ihrer Mitarbeit** steigert Ihr Wohlbefinden und erhält Ihre Gesundheit bzw. stellt sie wieder her.



psychotherapie

In der **Psychologischen Abteilung** haben Sie die Möglichkeit, in **Einzel-, Gruppen- und Paar- oder Familiengesprächen** alltägliche Belastungen anzusprechen, Verständnis zu finden und mit unseren PsychologInnen gute Lösungen und Strategien für zu Hause zu erarbeiten.

Beziehungen klären, Grenzen setzen und erkennen, eigene Bedürfnisse erspüren oder Entscheidungen reflektieren – dies sind Beispiele für Prozesse, die wir mit Ihnen anstoßen können und bei denen wir Sie begleiten können.

In unseren **Entspannungsgruppen** erfahren Sie Wege, zu mehr innerer Balance und Ruhe zu gelangen.



adipositas

Für übergewichtige Kinder und Jugendliche bieten wir unser **Optimix-Konzept** an.

In unseren modern ausgestatteten Schulungsräumen werden Ihnen und Ihren Kindern praktische und theoretische Kenntnisse vermittelt, die Ihnen helfen sollen, die **Ernährung** zu Hause **gesundheitsbewusst** weiterzuführen.

Ein altersgerechtes **Bewegungsprogramm** und unterstützende **psychologische Maßnahmen** runden dieses umfassende Behandlungskonzept ab.

Ähnlich interdisziplinär aufgebaut, mit verschiedenen Elementen aus den oben genannten drei therapeutischen Bereichen, ist unser **INA-Programm** (Ich-Nehme-Ab) für Erwachsene mit Übergewicht und Adipositas.



atemwegserkrankungen

Die **Eberstadter Tropfsteinhöhle**, direkt unterhalb unseres Hauses, ist nicht nur eine attraktive Sehenswürdigkeit, sondern unterstützt mit ihrer allergenarmen Atmosphäre und der hohen Luftfeuchtigkeit die Heilung von **Atemwegserkrankungen**.

Atemgymnastik, Asthmaschulung, aber auch Sport- und Bewegungstherapie tragen zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei und verbessern die Atemfunktion. Die Untersuchung mittels **Impulsoszillometrie** verschafft mehr Klarheit bei Verdachtsdiagnosen.



ads/adhs

Auch für Kinder und Jugendliche mit den Diagnosen ADS bzw. ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ohne bzw. mit Hyperaktivität) bieten wir ein spezielles Programm an. Basierend auf dem Konzept des **Marburger Konzentrations- trainings** schärft es die fünf Sinne Ihres Kindes auf spielerische Art. Anhand von Fantasiereisen, Konzentrations-

und Entspannungsübungen lernen die Kinder, den eigenen Körper und seine Bedürfnisse wieder besser wahrzunehmen. In **ergotherapeutischen Workshops** und bei **Vorträgen** beantworten wir Ihre allgemeinen und individuellen Fragen zum Krankheitsbild, zur Diagnostik und zur Therapie.

naturheilverfahren

Die **heilenden Kräfte aus der Natur** und in uns selbst entdecken:

Im Rahmen dieses Schwerpunkts bieten wir Ihnen verschiedene Verfahren an, die **Ihren Körper und Ihre Psyche** dabei unterstützen, gesund zu werden und gesund zu bleiben.

Bachblütentherapie, Homöopathie, Kneippsche Güsse, Bäder und kinesiologische Balance geben dem körperlichen und psychischen System Impulse und regen die **Selbstregulierung und Selbstheilung** an.





schmerztherapie

Die verschiedensten, mit Schmerzen verbundenen Erkrankungen behandeln wir mit Akupunktur und Akupunktmassage nach Penzel, zwei wichtigen Therapieformen aus dem Bereich der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**. Darüber hinaus setzen wir eine weitere, am Energiefluss orientierte Therapie ein, das Medi-Taping.

Migräne, Fibromyalgie, gestörte Narben, Wirbelsäulenbeschwerden, rheumatische Erkrankungen, Gelenkschmerzen, Muskelverkrampfungen sind nur einige Krankheitsbilder, bei denen wir Ihnen sanft – und häufig auch in kürzester Zeit – die **lange erhoffte Linderung** verschaffen können.



hauterkrankungen

Die Haut – so lautet ein Sprichwort – ist der Spiegel der Seele. Als „**Signalorgan**“ teilt sie häufig mit, wie es in uns aussieht und ob wir uns wohl fühlen in unserer Haut.

Natürlich ist es nur selten der seelische Zustand allein, der zum Beispiel eine Neurodermitis oder eine Schuppenflechte beeinflusst. Andere **wichtige Faktoren** wie eine individuelle körperliche Neigung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien können ebenso wirken. Umso mehr

kommt bei der Behandlung zum Tragen, dass Sie bei uns **multiprofessionell unterstützt** werden.

Je nachdem, welche Aspekte Ihrer Krankheit Sie uns deutlich machen, kommt der Schwerpunkt der Impulse, die wir Ihnen und Ihrem Körper geben können, aus dem Medizinischen oder Psychologischen Bereich, aus der Ernährungsberatung oder der Physikalischen Therapie.



reinigung & hygiene

In unserer **Hauswirtschaftlichen Abteilung** finden Sie AnsprechpartnerInnen für alle Anliegen, welche die Reinigung und Hygiene in unserem Haus betreffen.

Unsere Hauswirtschaftsleitung steht Ihnen sowohl zur Herausgabe von Leihartikeln, wie z.B. einer Krabbeldecke, Wäscheklammern oder einer Vase, als auch bei Fragen rund um die Themen Hygiene, Zimmerausstattung und Reinigungsabläufe in unserem Haus zur Verfügung.

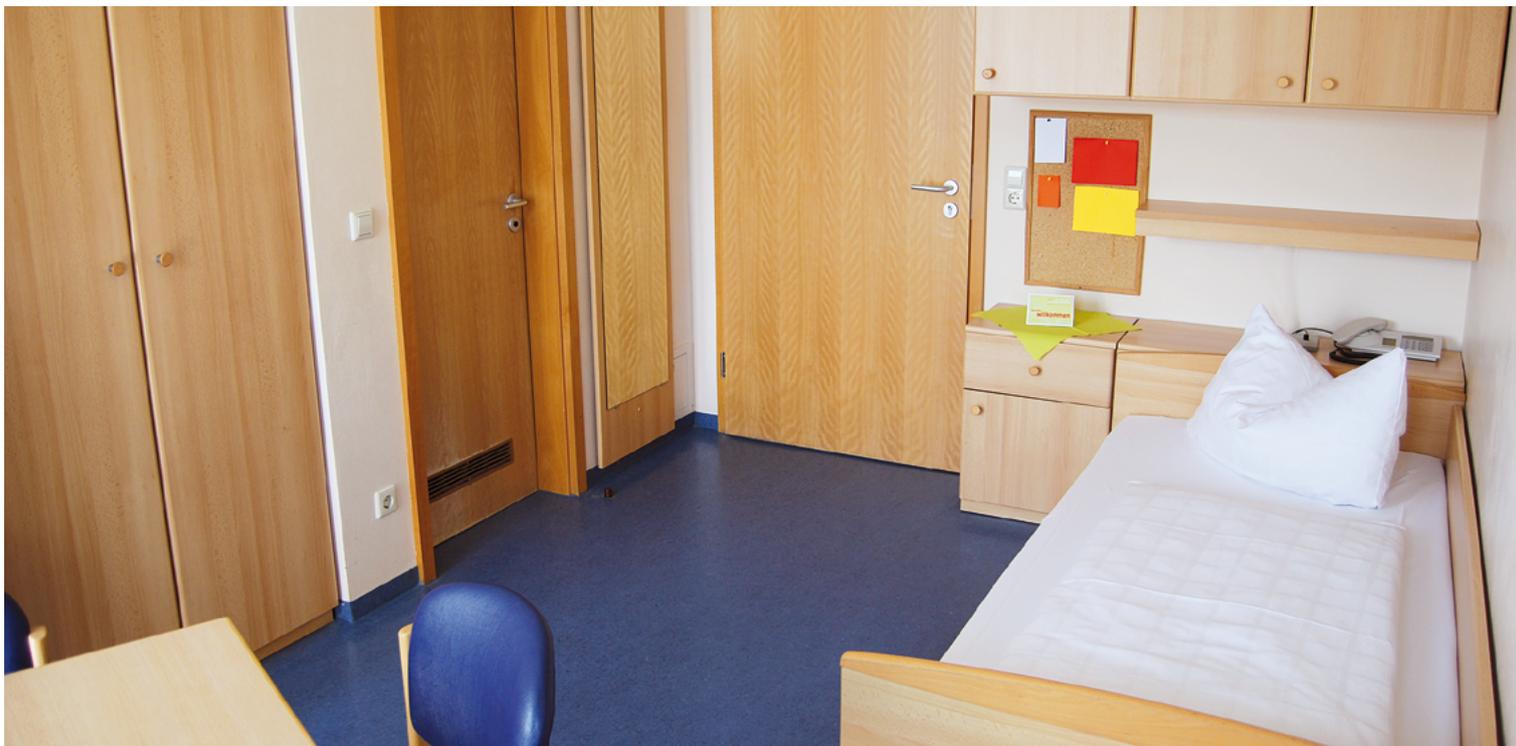
Auch die individuelle **Zusatzausstattung** für Ihre Zimmer – zum Beispiel Wickelauflagen, Krabbeldecken, Geschirrxboxen oder Badhocker – erhalten Sie hier.



unser schwimmbad

Neben **therapeutischen Angeboten** steht Ihnen und Ihren Kindern unser Hallenbad auch zum Entspannen zur Verfügung. Ob Sie gemeinsam planschen und plauschen möchten oder eines unserer **Freizeitangebote** nutzen - unser Schwimmbad bietet einige Möglichkeiten.

Genießen Sie aber auch mit Gleichgesinnten die Wärme in unserem **Saunabereich** und stärken Sie Ihr Immunsystem. Für eine Kräftigung Ihres Körpers steht Ihnen - nicht nur bei schlechtem Wetter - unser **Fitnessraum** zur Verfügung.



ihre appartement

Nach einem anwendungsreichen, positiven Tag bieten Ihnen zweckmäßig eingerichtete **Appartements** die Möglichkeit, sich mit Ihren Kinder zurückzuziehen. Zu unserer **Standardausstattung** gehören TV, Telefon, Babyphon, Dusche/WC und eine kleine Sitzgelegenheit. Jedes Appartement besitzt einen separaten, räumlich getrennten

Kinderschlafbereich. Für das Erwärmen von Babynahrung oder einer Tasse Tee am Abend bieten wir Ihnen in jedem Wohnbereich eine **Teeküche**. Da beim Verreisen mit Kindern die Schmutzwäsche nicht ausbleibt, halten wir auch in jedem Wohnbereich Waschmaschinen und Trockner für Sie bereit.

essen & trinken

... hält Leib und Seele zusammen. Auch unsere Küche ist auf diese Weise Teil des ganzheitlichen Ansatzes unserer Einrichtung.

Wenn Sie auf **besondere Kost** angewiesen sind, beispielsweise bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, bei Diabetes oder aus religiösen Gründen, lassen Sie es uns wissen. Gerne berücksichtigen wir Ihre Wünsche.

Manchmal ist weniger auch mehr: Etwa, wenn Sie bei uns an einer **Heilfastenkur nach Buchinger** zur Entgiftung des Körpers teilnehmen oder wenn Sie an unseren Obst-, Reis- und Gemüsetagen entschlacken möchten.

Lassen Sie's sich schmecken...!





unsere angebote

Damit bietet unser Haus:

- > einen Abenteuerspielplatz
- > eine Tausch-Bibliothek
- > eine Cafeteria mit Kiosk
- > einen Fitness-Raum
- > ein Schwimmbad
- > einen Ganztages-Kindergarten
- > ein Kino
- > ein Saunarium
- > Solarien
- > eine Sporthalle
- > eine Kosmetikberatung
- > verschiedene Lesecken und Kommunikationsbereiche
- > Gäste-Teeküchen
- > Gäste-Waschküchen
- > vielfältige Freizeitangebote
- > alle Zimmer mit DU/WC, TV, Telefon, Babyphon und getrenntem Schlafbereich für Kinder
- > und vieles mehr...

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite:

www.mutter-vater-kind-kur.de

sowie in unseren Themenflyern.



um buchen und um buchen herum

Bei gemeinsamen **Tagesausflügen** in die nahe gelegenen Städte Heidelberg, Miltenberg und Bad Mergentheim - ob im Tierpark oder im Erlebnisbad - hier macht Familienleben wieder Spaß.

Für **therapiefreie Zeiten** im Haus ist bei Trommeln, Tanz, Basteln, Workshops, Spieleabenden, Kochkursen und vielem mehr für reichlich Abwechslung und Spannung gesorgt.

Für den unstillbaren Bewegungsdrang Ihrer Kinder ist unser toll ausgestatteter **Spielplatz** genau die richtige Umgebung, um mit neuen Freunden große und kleine Abenteuer zu bestehen.



wünsche von eltern

... Aufmerksamkeit, Respekt, Unterstützung, Liebe und vor allem Gesundheit. Nur wer die Zeit und den Raum hat, auf sich selbst und seine Gesundheit zu achten, kann auch für andere sorgen.“

Eva Luise Köhler, Mutter von zwei Kindern,
Schirmherrin des Müttergenesungswerkes

... dass sie lernen, sich selbst pfleglich zu behandeln.
Einfach mal an sich zu denken – das ist so wichtig.“

Susanne Gelhard, Mutter von zwei Kindern,
Leiterin des ZDF Landesstudios Berlin

... echte Unterstützung statt kluger Sprüche. Wenn Eltern gestresst sind, leiden Kinder mit.“

Jürgen Vogel, Vater von vier Kindern, Schauspieler

... wahre Hilfe von Oma und Opa, die über kluge Ratschläge am Telefon hinausgeht. Die Anerkennung des Partners für die geleistete Arbeit und dass er seine Frau behandelt wie eine Frau, die man immer wieder erobern muss und deren Eheleben nicht ihr dritter Job ist. Ich wünsche allen Müttern, dass sie mit anderen Menschen in Kontakt bleiben, Bezahlung auch für den zweiten und dritten Job zu Hause und jedes Jahr mindestens eine Auszeit, um wieder im Leben stehen zu können.“

Angela, Mutter von drei Kindern (2, 13 und 17 Jahre)

... Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen!

... Bislang ist unser Leben um Arbeit herum platziert. Es muss sich wieder mehr um Leben = Kinder drehen. Kinder stehen im Mittelpunkt, sobald sie auf der Welt sind. Die Welt sollte sie nicht länger beiseite schieben, denn dann gibt es immer weniger von ihnen. ...

AutorIn unbekannt



gesundheits-
zentrum

an der höhle

die klinik für mutter-/vater-kind-kuren



Höhlenweg 8

D-74722 Buchen (Odenwald) . OT: Eberstadt

Informationen, Reservierungen & Kontakt

Tel.: 06292 . 930-0

oder 0800 . 2633746 (gebührenfrei)

Fax: 06292 . 930-160

E-Mail: info@mutter-vater-kind-kur.de

www.mutter-vater-kind-kur.de

