



**Kuren  
ohne  
Koffer**

aufatmen  
ermutigen  
durchatmen  
nachdenken  
lachen  
erholen  
reden  
weitergehen  
entspannen

## Am Wohlfühltag teilnehmen

- Fragen Sie Ihre Kurberaterin nach den nächsten Terminen. Sie hat alle Informationen.
- Die Kosten sind nicht hoch und falls nötig gibt es einen Zuschuss. Wir behandeln Ihre Anliegen immer diskret.
- Für Verpflegung ist gesorgt.
- Termine stehen auch auf der Website der Müttergenesung: [www.muettergenesung-koeln.de](http://www.muettergenesung-koeln.de)

Übrigens stehen die „Kuren ohne Koffer“ auch Frauen offen, die noch nicht in Kur waren, aber sich bereits haben beraten lassen. Manchmal braucht es schon vorher eine Auszeit oder eine Kur ist zurzeit nicht die Lösung für Sie. Auch dann kommen Sie gerne zu uns.

Weitere Informationen auch bei:

**Tel.: 0221/1642-7251**

**E-Mail: [info@muettergenesung-koeln.de](mailto:info@muettergenesung-koeln.de)**

**[www.muettergenesung-koeln.de](http://www.muettergenesung-koeln.de)**



**[www.facebook.com/muettergenesung.koeln](http://www.facebook.com/muettergenesung.koeln)**

**KAG**   
Müttergenesung.

KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln • 2018  
Marzellenstraße 32, 50668 Köln, Tel.: 0221/1642-7251  
E-Mail: [info@muettergenesung-koeln.de](mailto:info@muettergenesung-koeln.de)  
[www.muettergenesung-koeln.de](http://www.muettergenesung-koeln.de)  
[www.facebook.com/muettergenesung.koeln](http://www.facebook.com/muettergenesung.koeln)

Spendenkonto:  
Konto bei Pax-Bank eG, Köln  
IBAN: DE 30 3706 0193 0016 7180 17 BIC: GENODED1PAX

Wir sind eine Einrichtung des Erzbistums Köln.

 ERZBISTUM KÖLN

Text: shmedien, Aachen; Fotos: Katharina Hirt, Kathrin Becker, doloop.de; Gestaltung: dyadesign, Düsseldorf

## Kurnachsorge und Wohlfühltag

Mit Schwung in den Alltag  
auch nach der Kur

Katholische  
Arbeitsgemeinschaft  
Müttergenesung  
im Erzbistum Köln

**KAG**   
Müttergenesung.



### **An die Zeit nach der Kur denken**

Auch nach einer Müttergenesungskur tut Frauen eine Begleitung gut. Das gehört zu unserer Kurnachsorge. Die ersten Schritte zu mehr Gesundheit sind getan, aber der Weg ist noch nicht zu Ende. Diese Erfahrung machen alle, die einmal eine Kur gemacht haben. Gesund zu bleiben oder weiter zu gesunden ist nichts, was sich von selbst einstellt. Man muss etwas dafür tun.

### **Die Kurnachsorge ist sehr wichtig**

Deshalb gibt es die „Kuren ohne Koffer“ oder auch Wohlfühltag. Sie sind Teil der therapeutischen Kette. So wie die Kurberaterinnen eine Mutter auf dem Weg in die Kur begleiten, so sind sie später auch nach der Kur für sie da. Natürlich nur dann, wenn das gewünscht wird. Medizinische Langzeitstudien belegen, dass die sogenannte Kurnachsorge dabei hilft, den Kurerfolg zu erhalten. Denn die neu gewonnene Kraft geht nicht so schnell verloren.

### **Wir halten Sie in Schwung**

Die Müttergenesung hilft dabei das zu tun, was sich die allermeisten in der Kur vorgenommen haben: Mehr Zeit für sich selbst zu nehmen oder anders mit Stress umzugehen, und so den Alltag mit mehr Energie und Lebensfreude zu bewältigen.

Mit Wohlfühltagen kann das gelingen. Erfahrene Therapeutinnen leiten diese Tage. Dazu gehören Gespräche, Übungen zur Stressbewältigung und Entspannung. Die Teilnehmerinnen erleben einen Tag, ähnlich wie in der Kur, und vertiefen das, was sie dort für sich gelernt haben. Und sie können eine Erfahrung wiederholen, die sie auch in der Kur gemacht haben: Gelassen und heiter auf die Herausforderung „Alltag“ blicken.

### **Gemeinsam den Alltag überlisten**

Dazu gehört auch mit anderen Frauen in ähnlicher Situation Erfahrungen austauschen: Wie ist es, wenn man nach der Kur nach Hause kommt und sich wieder einfinden muss? Oder wie schafft man es, den Kurerfolg zu bewahren und sich immer wieder daran zu erinnern, dass man sich selbst nicht vergessen darf? Damit man nicht gleich wieder in der Mühle Alltag untergeht. Diese Falle soll nicht wieder zuschnappen – darum sind die „Kuren ohne Koffer“ so wichtig! So kommt man nicht aus der Übung.

