

im Präventionszentrum Laatzen

-Außenstelle des Rehazentrum Bad Eilsen-

Für Beschäftigte mit beginnenden psychischen
Beschwerden



Fotos: © Adobe Stock / Bild ID: 466176741/488285110/445495677





Was sind beginnende psychische Beschwerden?

Typische Merkmale sind zum Beispiel Stress, Erschöpfung, innere Unruhe, Schlafstörungen, Grübeln, Konzentrationsprobleme und andere körperliche Signale

Das Besondere im Präventionszentrum Laatzen

- Schwerpunkt auf psychologische Beschwerden, ein vielfältiges Bewegungsprogramm, sowie Ernährungsberatung
- Geschlossene Gruppen von 10 Personen

Ihr Programm zur Verbesserung Ihrer Gesundheit

- 3 Tage ganztägig ambulante Startphase
- 3 Monate ambulante Phase mit 12 psychologischen Gruppensitzungen und 12 Bewegungseinheiten
- 3 Monate Selbstmanagement
- 1 Tag ganztägige Auffrischungsphase