



### ***Jahresbeginn mal (wo)anders***

In wohlthuender, ruhiger und winterlich-besinnlicher Atmosphäre lassen Mütter mit ihren Kindern das alte Jahr hinter sich.

Sammeln Sie Kraft und Energie für 2021!

Das Reizklima der Nordsee mit seiner großen Heilwirkung bei Erschöpfungszuständen und chronischen Erkrankungen trägt dazu bei – genauso wie unsere Therapien und freiwilligen Aktionen.



**Mutter-Kind-Klinik Langeoog**  
Vorsorge und Rehabilitation

## **Anmeldung**

Sie möchten sich anmelden?

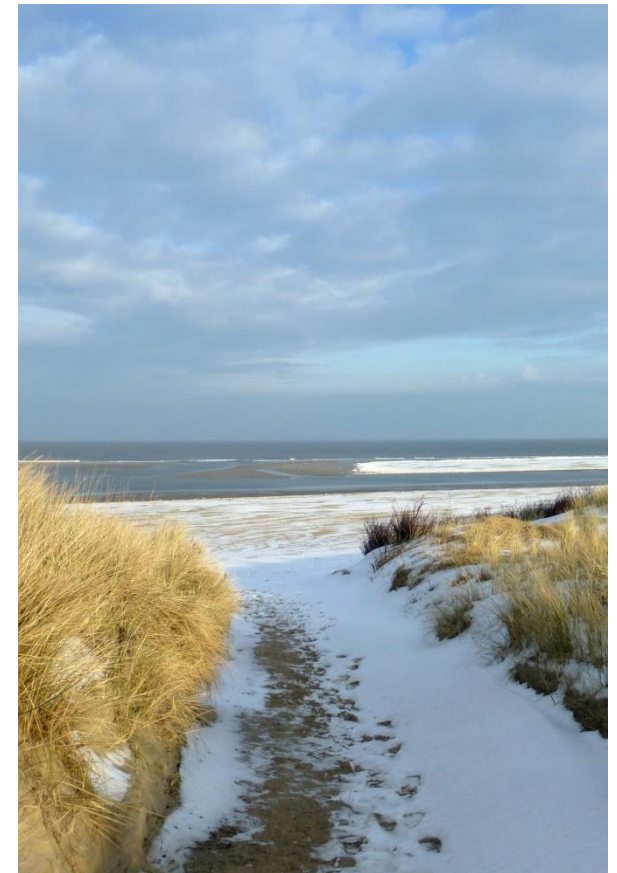
Sie möchten erfragen, ob noch ein Kurplatz frei ist?

Sie benötigen Unterstützung bei der Antragstellung?

Ihre Ansprechpartner erreichen Sie hier:

**Tel.: 05121/938-174**

Caritasverband für die Diözese Hildesheim  
Geschäftsbereich Mutter-Kind-Kliniken



### **Mutter-Kind-Klinik Langeoog**

Süderdünenring 61

26465 Langeoog

Tel.: 04972/687-0

[kontakt@caritasklinik-langeoog.de](mailto:kontakt@caritasklinik-langeoog.de)

[www.caritasklinik-langeoog.de](http://www.caritasklinik-langeoog.de)

### **Jahreswechsel auf der Nordseeinsel Langeoog**

Mutter-Kind-Kur mit Kind(ern)  
ab 4 Jahren

28.12.20 – 18.01.21

## Jahreswechsel in der Mutter-Kind-Klinik Langeoog

Silvester ist auf Langeoog Hauptsaison – unzählige Gäste feiern auf der Nordseeinsel ins neue Jahr, alle Geschäfte, Cafés und Restaurants sind geöffnet. Meist trifft man sich fürs Feuerwerk am Wasserturm.

... und nur wenige Tage später wird es ganz ruhig. Den 13 Kilometer langen Sandstrand haben Sie nun ganz für sich. Genießen Sie die Weite, lassen Sie sich den Wind um die Ohren wehen, kuscheln Sie sich mit Ihrem Kind ein.



- Winterspaziergänge am Strand
- Gemeinsame Silvesterfeier
- Nachtwanderung
- Neujahrsbrunch

**Naturnah. Meer. Erleben.**



Informationen zur  
Mutter-Kind-Klinik Langeoog  
finden Sie auch unter  
**[www.caritasklinik-  
langeoog.de](http://www.caritasklinik-langeoog.de)**

## Behandlungsziele

- Mit Abstand vom Weihnachtsstress zur Ruhe kommen
- Körperlich und seelisch auftanken
- Gemeinsam Ideen entwickeln, um im Alltag zuhause fit und belastbar zu bleiben

## Therapieangebot

- Stressbewältigungstraining
- Entspannungstraining für Frauen und Kinder
- Einzelgespräche
- Gesprächskreise
- Sport- und Bewegungsangebote
- Vorträge
- Kinderbetreuung mit Inselforscher-Projekt