PSYCHOSOMATIK

Reha Seewis
Gut fürs Herz

Psychosomatische Reha als Chance.

Sie suchen Hilfe für Ihre Gesundung. Wenn das Zusammenspiel von Psyche und Körper (Soma) aus dem Gleichgewicht gerät, ist eine ganzheitliche Herangehensweise erforderlich. Bei uns stehen Sie als Mensch mit Ihren individuellen Bedürfnissen und Zielen im Mittelpunkt. Um eine dauerhafte Genesung zu erreichen, erarbeiten wir mit Ihnen neue Wege im Umgang mit Ihren Symptomen und den Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags.

Unser Team erfahrener Ärzte, Psychologen und Therapeuten begleitet Sie bei der Überwindung von psychischen und körperlichen Beschwerden und hilft Ihnen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wieder zu gewinnen.

Darauf sind wir spezialisiert:

- Anhaltende Schmerzen
- Burnout und Erschöpfung
- Depressive Stimmung
- Psychokardiologie
- Chronische Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Ängste, Phobien und Zwänge
- Essstörungen
- Probleme bei der Bewältigung von belastenden Ereignissen.

Ihre ganz persönliche Reha.

Unsere Therapien werden individuell auf Sie abgestimmt. Diese umfassen Einzelgespräche, Gruppentherapie, medizinische Visiten, Körper- und Bewegungsangebote, Massagen und Physiotherapien sowie Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken oder auch unterstützende Massnahmen wie z.B. Raucherentwöhnungsangebote. Im Gespräch mit Ihnen legen wir die Schwerpunkte fest und passen diese gemäss Ihren Fortschritten laufend an. So erhalten Sie jederzeit die für Sie optimale Behandlung.

Gegen Ende Ihres Aufenthalts kümmern wir uns gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Therapeuten daheim um den Übergang in den Alltag und Ihre weitere Unterstützung.

Diese Fachpersonen sind für Ihre Gesundheit da:

- Ärzte für Psychosomatik und Psychotherapie
- Psychiater
- Psychologen und Psychotherapeuten
- Internisten und Kardiologen
- Pflegeteam
- Körper- und Atemtherapeuten
- Physiotherapeuten
- Bewegungstherapeuten
- Kreativ- und Ergotherapeuten
- Masseure
- Ernährungsberater
- Sozialdienst

Das Besondere an der Reha Seewis.

Eingebettet in die herrliche Bündner Bergwelt bietet Ihnen die Reha Seewis die ideale Umgebung, um wieder Kraft und Lebensfreude zu schöpfen.

Nachgewiesenermassen stärkt regelmässige Bewegung nicht nur die physische (körperliche) sondern auch die psychische (seelische) Belastbarkeit. Daher bieten wir Ihnen ein ausgewogenes Programm von psychotherapeutischen Verfahren und medizinischer Behandlung in Kombination mit viel Bewegung und Wandern in unserer einzigartigen Landschaft. Unsere Experten aus weiteren Fachbereichen, wie Internisten, Kardiologen, Sportmediziner oder Wundmanager nehmen sich bei Bedarf ebenfalls Ihrer an. Sie sind eingebettet in einem wohl durchdachten und strukturierten Tagesprogramm, das Sie stützt. Es gibt ein tägliches Angebot an interessanten Vorträgen.

Sie werden erleben wie Sie danach den Herausforderungen des Alltags wieder erfolgreich begegnen können.

Das zeichnet uns aus:

- Persönlich
- Ganzheitlich
- Erfahren
- Sonnig

Bei uns essen Sie gesund und köstlich.

Körperliche Bewegung heilt und sorgt für einen gesunden Appetit. Genuss und Freude beim Essen sind wichtige Faktoren bei der Rehabilitation. Unser Küchenteam verwöhnt Sie mit bekömmlichen, täglich frisch zubereiteten Gerichten, die Ihrem Körper gut tun und wohl schmecken. Gesundes Essen ist bei uns ein genussvoller Bestandteil Ihres Programms. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie das später im häuslichen Umfeld selbst fortführen können.

Vielfältige, regionale Spezialitäten gehören ebenso zum Repertoire, wie eine gesunde, ausgewogene Küche. Dabei achten wir immer darauf, möglichst viele saisonale Produkte zu verwenden und arbeiten dabei eng mit lokalen Produzenten zusammen. Selbstverständlich zaubert unser Küchenteam auch bei speziellen Bedürfnissen, beispielsweise wenn vegetarische oder lactosearme Speisen gewünscht sind, immer etwas Gesundes und Feines auf den Tisch.

Kulinarik Reha Seewis:

- Panorama Speisesaal
- Öffentliches à la carte-Restaurant
- Sonnenterrasse

Individueller Ernährungsplan:

- Ernährungsberatung
- Gewichtsregulierung
- Kostaufbau
- Berücksichtigung von Allergien, Unverträglichkeiten und Sonderfällen

Bei uns sind Sie Patient und Gast.

Seit der Blütezeit der Kurhotels prägt unser Haus das Ortsbild von Seewis. Ruhig und doch im Dorf, umgeben von der wunderbaren Natur des Prättigaus, finden Sie bei uns alles, um wieder gesund zu werden. Durch die bevorzugte Lage und das angenehme Klima mit durchschnittlich 290 Sonnentagen, bietet Seewis, auch bekannt für seine Wiesen mit wilden Narzissen, ideale Voraussetzungen für Ihren Aufenthalt.

Bei uns in der Reha Seewis herrscht eine ausgesprochen familiäre und persönliche Atmosphäre. Neben der hohen Behandlungsqualität ist dies ein wichtiger Grund, warum 95 % unserer Patienten uns gerne weiterempfehlen oder wiederkämen.

Unsere wohnlichen und modernen Zimmer laden mit einer durchdachten Ausstattung ein. Einheimische Materialien sorgen für Komfort, Wohlbefinden und Erholung. Das zuvorkommende Personal kümmert sich um Ihr Wohlergehen.

Unser Hallenbad, Sauna, die Belle Etage mit Bibliothek sowie unser zusätzliches für Patienten und Besucher öffentliches Restaurant Kurhaus, laden Sie ein.

So wohnen Sie bei uns:

- **Allgemein versichert:** In schönem Zweibettzimmer mit Dusche, WC, Internet und Vollpension. TV mit Aufpreis.
- **Halbprivat versichert:** In komfortablem Einzelzimmer mit Dusche, WC, TV, Internet und Vollpension.
- **Privat versichert:** In stilvollem Einzelzimmer mit Balkon, TV, Internet, Vollpension, Privé Speisekarte und diverse Zusatzservices.

Upgrades in eine höhere Kategorie können nach Verfügbarkeit vereinbart werden.

Herzlich willkommen.

Bei uns in Seewis erwartet Sie neben der gesunden Umgebung ein Haus mit Charme und Tradition. Losgelöst vom Alltag finden Sie bei uns eine gemütliche und familiäre Hotel-Atmosphäre mit viel persönlichem Service.

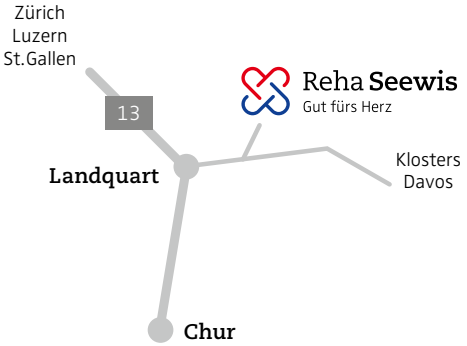
Die Zuweisung in die Reha Seewis erfolgt über Ihren Haus- oder Facharzt oder über Ihren Psychologen. Wir bieten Ihnen gerne die Möglichkeit für ein Vorgespräch an und bieten Unterstützung für den Antrag auf Kostengutsprache bei der Krankenkasse.

Für die Anmeldung und Planung Ihres Aufenthaltes erreichen Sie uns unter:
Tel.: 081 307 51 50, von 8 – 17 Uhr
Fax: 081 307 53 53
E-Mail: info@rehaseewis.ch

Lage und Anfahrt.

Die Klinik liegt in Seewis. Einem beschaulichen Dorf im Prättigau / GR, das wegen seiner exzellenten Sonnen- und mittleren Höhenlage von 950 m ü. M. als bevorzugter Luftkurort gilt.
Bequeme Anreise ab Zürich, St. Gallen oder Luzern, mit dem Auto in gut einer Stunde, und 20 Minuten von Chur. Ab Bahnhof Landquart erreichen Sie Seewis innert 15 Minuten.

Wir freuen uns auf Sie.



Weitere Informationen finden Sie unter www.rehaseewis.ch

Psychosomatik

Reha Seewis
Schlossstrasse 1, 7212 Seewis Dorf
Tel. 081 307 52 52, Fax 081 307 53 53
info@rehaseewis.ch, www.rehaseewis.ch

Reha **Seewis**
Gut fürs Herz

Rehabilitationklinik für
Psychosomatik. Kardiologie. Innere Medizin