



Infoblatt **Flow-Kur und HumanFlow Methode**

Die stationäre Flow-Kur läuft über 7 Tage und bietet einen ganzheitlichen Behandlungsansatz bei stressbedingten Störungen, einschließlich dem Burn-out Syndrom, mentale Hyperaktivität und andere Störungen, die eine stressbedingte Ursache haben. Die HumanFlow Methode zielt auf eine Beruhigung und Normalisierung von chronisch destruktiver, psychisch-emotionaler Unruhe und Erschöpfungsmustern.

Die Flow-Kur beinhaltet 5 Komponenten: Einzelbegleitung (Coaching), Selbsttraining, Körpertherapie (u.a. Massagen), physikalische Bewegung (u.a. Yoga, Chi Gong, Nordic Walking) und Achtsamkeit (u.a. Meditation, Atmen lernen, Tee Zeremonie).

In der Einzelbegleitung (Coaching) vermitteln wir 5 unterschiedliche, praxisorientierte Ansätze und Perspektiven, um innere, destruktive Gewohnheiten zu mindern und Impulse für eine neue, förderliche Gewohnheitsentwicklung und Entschleunigung zu setzen.

Inhaltlich geht es dabei um:

- mehr Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit (Prinzip der Aufmerksamkeit)
- Selbst-bewusst-sein (Prinzip der Selbsterforschung)
- Umgang mit psychischer Angst u. negativen Gefühlen (Prinzip der sanften Konfrontation)
- Arbeit mit Glaubensmustern (Prinzip der Hinterfragung)
- Lebe ich ehrlich in den Kernbereichen? (Prinzip der Authentizität)

Im Zentrum der Flow-Kur steht ein Selbsttrainingssystem, das den Betroffenen helfen soll, in die Selbstverantwortung zu finden und aktiv etwas für ein inneres Gleichgewicht zu tun.

Im HumanFlow Zentrum in Badenweiler bieten wir:

1. Die **stationäre, 7-tägige Flow Kur**, die das therapeutische Fundament der Flow-Therapie darstellt.
2. Auf Wunsch bieten wir 6 Monate später auch die Möglichkeit einer 7-tägigen **Nachbehandlung** (FlowRelax)

Voraussetzungen:

1. Bereitschaft für aktive Mitarbeit
2. Körperlich-geistige Therapiefähigkeit, d.h., körperliche Mobilität, geistige Aufnahmefähigkeit und Selbstständigkeit sind vorhanden.

Therapieverlauf:

Zu Beginn der Therapie erfolgt ein Aufnahmegespräch, damit der Coach, den besten Einstiegswinkel für die Einzeltherapie bestimmen kann und um eine gemeinsame Zielsetzung festzulegen. Gemeinsam mit dem Gast nehmen wir auf, wo die wesentlichen Probleme liegen und erarbeiten zusammen individuelle Behandlungsziele. Dazu verwenden wir einen standardisierten Fragebogen.

Für die Einzeltherapie treffen wir uns täglich 60 - 80 Minuten. Im Anschluss an die Einzeltherapie gibt es eine praktische Aufgabe, um den Inhalt für sich selbst zu vertiefen. Für die Gruppenübungen treffen wir uns täglich (außer am An- und Abreisetag) 2 Mal für jeweils 30 - 60 Minuten. Zusätzlich bieten wir im HumanFlow Zentrum eine begleitenden 5-tägigen Körpertherapie, die 5 unterschiedliche Anwendungen aus dem Naturheilverfahren beinhaltet (u.a., Massagen).

Therapieende:

Die Flow-Kur endet nach 7 Tagen, bzw. wenn die anfangs festgelegten Kurzziele erreicht sind. Auf Wunsch kann der Gast aber auch länger vor Ort bleiben. Entlassungen unsererseits sind bei fehlendem Therapieinteresse ebenfalls möglich.

In einem Abschlussgespräch besprechen wir mit dem Gast den Kurverlauf und zusätzliche Möglichkeiten der Vertiefung zuhause, sowie die Möglichkeit der weiterführenden Folgeunterstützung und der späteren Nachbehandlung.

Das HumanFlow Team:

Der Burn-out Experte und Coach Falk Mieschendahl führt das Einzelcoaching durch. Unterstützt wird er in den unterschiedlichen Kur Komponenten von verschiedenen Masseuren, Heilpraktikerinnen, Yoga-, Chi Gong und Meditationslehrerinnen.

Der erste Schritt:

Wenn Sie nach dem Lesen dieser Information und einem möglichen Gespräch mit uns, glauben, dass die stationäre Flow-Therapie für Sie der richtige Weg ist, kann ein entsprechender Antrag bei Ihrem Leistungsträger gestellt werden, dem Sie dieses Infoblatt und den Flow Kur Kostenvoranschlag beilegen.

Bei weiteren Fragen, rufen Sie uns gerne an unter: +49-(0)7631-1793202