

# Clinica Holistica Engiadina

Wenn Stress krank macht, dann sind Prävention und Behandlung in der Clinica Holistica Engiadina der beste Weg, wieder zur Lebensfreude zurückzufinden. Die Clinica Holistica Engadin ist die erste Fachklinik für Burn-out in der Schweiz

Ein Ort, wo man auftanken und sich erholen kann: die Clinica Holistica Engiadina in Susch im Unterengadin.



Viele Menschen entwickeln heute infolge anhaltend hoher Stressbelastung eine chronische Erschöpfung mit körperlichen Beschwerden. Häufig sind Schlafstörungen, Kopf- oder Rückenschmerzen und Verdauungsstörungen die ersten Symptome. Unter andauerndem Druck am Arbeitsplatz steigt der persönliche Einsatz auf Kosten von Erholungsphasen und eigenen Bedürfnissen. Konzentrations- und Gedächtnisstörungen stellen sich ein. Die Folge sind oft Selbstzweifel oder Ängste, die erwartete Leistung nicht mehr zu erbringen.

Widerwillen gegen die täglichen Aufgaben und Gereiztheit stellen sich ein.

Motivation und Kreativität sinken. Damit beginnt ein schädigender Kreislauf von abnehmender persönlicher Leistungsfähigkeit bei gleichzeitigem Versuch der Kompensation durch steigenden Einsatz und zunehmender Erschöpfung. Das Durchhalten unter chronischer Stressbelastung kann schliesslich in einen Zustand depressiver Verzweiflung und Aussichtslosigkeit münden.

Burn-out ist das heute oft gebrauchte populäre Schlagwort für eine ernst zu nehmende stressinduzierte Systemerkrankung. Es ist nachweislich Risikofaktor für Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Autoimmunerkrankungen.

- der Fokus auf Hilfe zur Selbsthilfe und Stärkung der eigenen Ressourcen
- intensive stationäre Therapie als Chance für den schnellstmöglichen beruflichen Wiedereinstieg
- Nachhaltigkeit der Therapie in Zusammenarbeit mit unserem ambulanten Netzwerk
- Einbeziehung der grandiosen Natur am Standort Susch im Unterengadin

## Individuelle Programme

Die stationäre Therapie ermöglicht, verschiedene Therapiemodule zu integrieren und konzentriert einzusetzen. Ziel dieser intensiven Behandlung ist eine rasche Rückkehr in den Arbeitsprozess. Als Teil des psychotherapeutischen Angebots bietet die Infrastruktur der Klinik eine grosszügige Anlage für Bewegungs- und Wassertherapien. Das Programm wird für jeden Patienten individuell zusammengestellt und den Bedürfnissen angepasst. Das Angebot umfasst neben der stationären wie ambulanten Behandlung auch Präventionsprogramme, sowohl für Einzelpersonen als auch Unternehmen. Die Beratung, Abklärung und ambulante Nachbehandlung kann in Susch und Zürich erfolgen.

## Was uns auszeichnet ...

Für Betroffene ist die Distanzierung aus der Belastungssituation der erste notwendige Schritt im Beginn einer effizienten Prävention und Behandlung. Die Clinica Holistica Engiadina bietet Diskretion und die Balance von Sicherheit und Herausforderung.

Uns zeichnet folgendes aus:

- ein hoher medizinischer Standard und Hotelkomfort
- individuelle zeitlich flexible Therapieplanung in Verbindung von Psychotherapie, körperlicher Regeneration und Einbeziehung des Privatlebens sowie des Arbeitsumfelds



Eine Aussicht, die es in sich hat und nicht nur auf stressgeplagte Menschen wohltuend wirkt.