

### Hausbeschreibung

Das Mutter / Vater und Kind Kurheim "Alpenhof" befindet sich seit Januar 2010 in Hinterberg, einem Ortsteil der Gemeinde Rettenberg in einer Höhenlage von 1000 Meter mit Blick auf den Grünten und die Allgäuer Alpen. Der Alpenhof wurde 1997 als Mutter- Vater und Kind Kurheim gegründet. Bis 2010 in Kranzegg ansässig, wurden dort auf der Basis der anthroposophischen Menschenkunde Rudolf Steiners die Grundlagen für einen heilsamen medizinischen, therapeutischen und pädagogischen Rahmen entwickelt.



Der Alpenhof ist umgeben von Wald und Wiesen. Nach Rettenberg sind es ca. 3 km Entfernung. Der 2010 entstandene Bau bietet Apartments mit 2 Zimmern, Bad und kleinem Vorraum oder Einzelzimmer. Im Haus gibt es 20 Apartments, die unterschiedlich groß mit zwei bis fünf Betten ausgestattet sind. Für Kinder unter 3 Jahren stellen wir ein Kinderbett in das Zimmer, es sei denn Sie wünschen es anders. Bitte teilen Sie uns mit, ob das Kleinkind in Ihrem Zimmer oder im Nebenzimmer schlafen soll. Die Zimmer sind mit eigenem Bad mit Dusche und WC ausgestattet. 3 dieser Apartments sind behindertengerecht gebaut.

Alle Zimmer sind mit einem Telefon ausgestattet, über das mittels einer Notrufnummer Tag und Nacht Hilfe erreichbar ist. Ein Baderaum mit Badewanne steht zur Verfügung, wenn Sie ein Bad nehmen möchten oder ihr Kind baden wollen. Die im Haus befindliche Sauna mit Ruheraum können Sie jederzeit nutzen.

Das Haus ist in biologischer Holzbauweise errichtet und bietet so ein warmes, gesundes Raumklima. In allen Zimmern sind Holzböden. Die massiven Vollholztüren wie auch die sonstige Bauweise bieten bestmögliche akustische Dämmung.



Die Kinder-Betreuungsgruppen Wurzelstube (2,5-3 Jahre), Spielstube (3-6 Jahre) und die Grüntenstube (6-12 J.) bilden entwicklungsgemäß einen heilsamen geschützten Rahmen. Betreut werden die Kinder von ausgebildeten Waldorfpädagogen.

## Medizinisch-Therapeutisches Konzept

Grundlage unseres Kurkonzeptes ist das anthroposophische Menschenbild Rudolf Steiners. Ausgehend von der medizinischen Aufnahmeuntersuchung wird ein individueller Therapieplan erstellt mit dem Ziel einer Harmonisierung der geistigen, seelischen und körperlichen Lebensprozesse. Besondere Beachtung findet die sich aktualisierende Lebenssituation von Mutter und Kind.

### Indikationen für Kinder und Erwachsene

Stoffwechselerkrankungen  
Hauterkrankungen  
Krankheiten der Atemwege  
Psychosomatische Erkrankungen  
Psychovegetative Erkrankungen

### Therapeutisches Programm im Hause

Rhythmische Massagen  
Öldispersionsbäder nach Junge  
Heileurythmie  
Packungen - Inhalationen - Wickel – Rhythmische Einreibungen  
künstlerische Therapien: Eurythmie - Malen - Plastizieren - Musiktherapie  
psychologische Einzel- und Gruppengespräche  
alle Diäten - Vollwertkost - vegetarische Kost  
die Sauna (im Hause) kann die therapeutischen Anwendungen unterstützen  
geführte Wanderungen und ansteigendes Belastungstraining in der Natur des Voralpenlandes



Die Kinderbetreuung versuchen wir individuell zu gestalten, je nach Alterszusammensetzung der Kinder. So bilden sich 3 - 4 Gruppen. Kinder von 2,5 Jahren bis zu drei Jahren werden Montag bis Freitag vormittags betreut, Kindergartenkinder und Schulkinder werden Montag bis Samstag vormittags (incl. Mittagessen) und 4 x / Woche nachmittags betreut. Dabei legen wir Wert auf eine alters- und entwicklungsgemäße Betreuung in Anlehnung an die Waldorfpädagogik.

Eine kleine Buchauswahl steht im Haus zur Verfügung. Das Abendprogramm beinhaltet verschiedene wechselnde Angebote wie: Vortrag oder Gesprächsabend z.B. über medizinische Themen, pädagogischer Abend, musikalische Abende etc. Sonntagvormittag bieten wir je nach Wetterlage gemeinsame Wanderungen oder Ausflüge an.

