



MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM
für körperliche und psychische Gesundheit
TIMMERMANN UND PARTNER

Über uns

Das Medizinische Versorgungszentrum für körperliche und psychische Gesundheit Timmermann und Partner ist die Fachpraxis im Norden von Niedersachsen für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie, Psychiatrie, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Neurologie, Logopädie, Ergotherapie und Ernährungsmedizin. Mit viel Begeisterung und Engagement arbeitet unser multiprofessionelles Team daran, die Patientinnen und Patienten von Jung bis Alt bei der Bewältigung scheinbar kleiner, aber auch großer Probleme zu unterstützen.

Das Gesundheitsverständnis im MVZ Timmermann und Partner ist ein ganzheitliches, biopsychosoziales, das den Menschen in seinem ganzen familiären Umfeld sieht und behandelt. Das Vertrauen unserer Patientinnen und Patienten, sich angenommen und verstanden zu fühlen, ist die Basis, auf der auch schwerwiegende Probleme leichter zu tragen sind und der Blick auf die eigenen Stärken geöffnet werden kann.

In Krisensituationen sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des MVZ für Sie da und werden Sie unterstützen. Unser Ziel ist es, Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, damit Sie Ihr Leben wieder selbst bestimmen können.

Die Multiprofessionalität, Multimodalität und hohe fachliche Spezialisierung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bietet individuelle, auf den einzelnen Menschen zugeschnittene Vorgehensweisen. Prävention, ehrenamtliches gesundheitspolitisches Engagement und Vertretung in Arbeitskreisen sind Ausdruck unserer hohen Identifikation mit unserem Projekt.

So erreichen Sie uns



MVZ Timmermann und Partner Cuxhaven
Marienstraße 37a | 27472 Cuxhaven
Tel. +49 4721 393650 | Fax +49 4721 393651
mail@timmermann-und-partner.de
www.timmermann-und-partner.de

Zweigstelle Hemmoor
Bahnhofstraße 15 | 21745 Hemmoor
Tel. +49 4771 889383
hemmoor@timmermann-und-partner.de

Zweigstelle Lüneburg (Reppenstedt)
Eulenbusch 4 | 21391 Reppenstedt
Tel. +49 4131 6806780
reppenstedt@timmermann-und-partner.de

Zweigstelle Oldenburg
Alter Stadthafen 6 | 26122 Oldenburg
Tel. +49 441 88525780
oldenburg@timmermann-und-partner.de



Achtsames Gehen im MVZ Timmermann und Partner

Was passiert beim Achtsamen Gehen?

Ein Spaziergang mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen und persönlichem Austausch unter Anleitung einer erfahrenen therapeutischen Fachkraft.

Welche Effekte hat das Achtsame Gehen?

- Antidepressive Wirkung durch Bewegung an der frischen Luft
- Positiver Einfluss der Natur auf die Gesundheit
- Positiv veränderte Stimmungslage durch vielfältige belebende Eindrücke aus der Natur, etwa durch Begegnungen mit der Tierwelt, den Wechsel der Jahreszeiten o. ä.
- Wiederkehrender Termin als strukturgebender Faktor (z. B. bei längerfristiger Arbeitsunfähigkeit)
- Einübung von Achtsamkeit und Fokus auf das „Hier und Jetzt“
- Aufeinander einlassen und mit- und voneinander lernen
- Etablierung des zweckfreien Spazierengehens als Ressource



Wie läuft eine Einheit ab?

1. Eingangsritual: Physiologische Wahrnehmung der Umwelt mit einem persönlich gewählten Sinnesorgan
2. Austausch über das Wahrgenommene
3. Zurücklegen einer Teilstrecke im persönlichen Austausch oder schweigend
4. Durchführung verschiedener Übungen (z. B. Atem-, Entspannungs- oder Wahrnehmungsübungen) unter Anleitung der therapeutischen Fachkraft



Wann und in welcher Frequenz findet das Angebot statt?

Ein- oder mehrmals wöchentlich 30 bis 60 Minuten bei (fast) jedem Wetter. Die genauen Termine können bei den Medizinischen Fachangestellten oder der therapeutischen Fachkraft erfragt werden.

Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können Patientinnen und Patienten ab 16 Jahren. Das Angebot ist auch für Patientinnen und Patienten mit Ängsten oder Geheinschränkungen geeignet, da Länge und Route der Gehstrecke individuell auf die physischen und psychischen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten angepasst werden.

Wie kann ich teilnehmen?

Die Verordnung erfolgt in 10er-Blöcken durch die/den fallführende/n Fachärztin oder Facharzt.



«Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen und kenne keinen Kummer, den man nicht weggehen kann.» Søren Kierkegaard