

## Mind-Body-Medizin

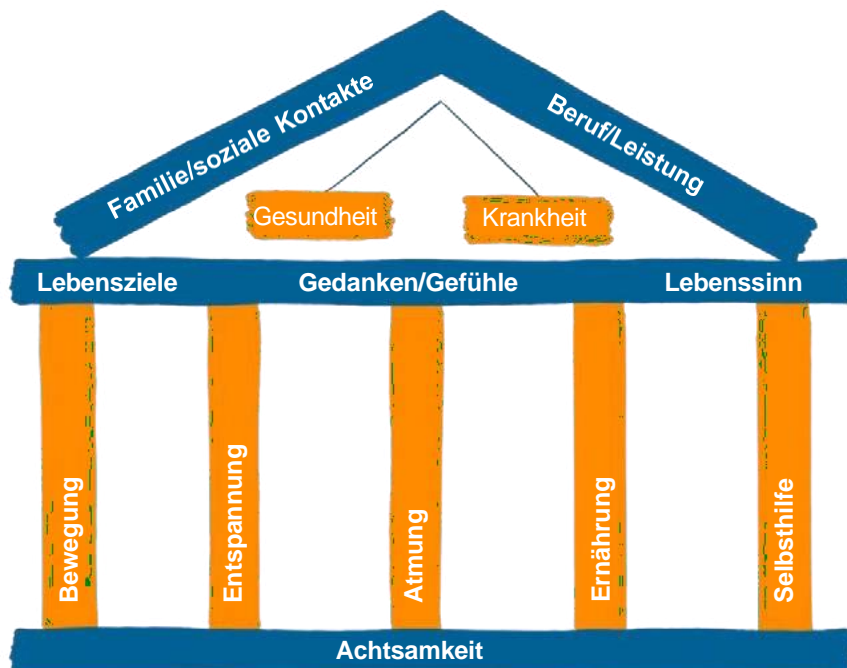
Stress... ein Wort in aller Munde. Stresssituationen sind unausweichlich, einfach immer da. Auf jede Stresssituation folgt normalerweise eine Entspannungsantwort des Körpers. Doch diese fehlt uns oft oder ist unzureichend.

Die Mind-Body-Medizin beschäftigt sich mit den stressauslösenden Faktoren, die viel von außen, aber sehr oft auch aus unserem Inneren kommen. Außerdem zeigt sie Techniken auf, wie die Entspannungsantwort geschult und gestärkt werden kann. Das zielt darauf ab, die körpereigenen Ressourcen zu erkennen und dauerhaft zu aktivieren. Es wird ein gesundheitsförderlicher Lebensstil für Körper (Body), Geist und Seele (Mind) angestrebt.

In einem achtwöchigen Gesundheitskurs „Gesund im Stress nach Prof. Esch“ beleuchten wir Stressfaktoren, erarbeiten individuelle ressourcenorientierte Verhaltensänderungen und erlernen Techniken für die Entspannung. Diese Lebensstilveränderung bewirkt eine nachhaltige Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz und kräftigt die Widerstandsfähigkeit gegen stressauslösende Faktoren.

Dazu findet acht Wochen lang jeweils mittwochs ein neunzigminütiges Gruppentreffen statt.

Haben auch Sie Ihre persönlichen, natürlichen Bedürfnisse von Körper und Geist vernachlässigt und möchten achtsamer mit sich selbst umgehen? Machen Sie sich auf den Weg, mit der Mind-Body-Medizin eine neue Sicht auf Gesundheit und Krankheit zu gewinnen, damit Ihr Leben noch genießenswerter ist!



## Die vorläufigen Kursdaten für „Gesund im Stress“ nach Prof. Esch

MBM 4-2024	17.04.- 19.06. 2024	14.00- 15.30 Uhr
MBM 5-2024	16.10.- 04.12. 2024	wird nachgereicht

### Organisatorisches

**Wer** 8 – 10 Teilnehmer

**Wo** Praxisräume der Sprechstunde Plus, Bahnhofstrasse 13, Uelzen

**Kosten** 330 €

Die Kurse sind nach § 20 SGB V als Präventionskurs bei der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention der Krankenkassen) zertifiziert. Bitte erfragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, inwieweit eine Förderung möglich ist.

Die Anmeldung muss in jedem Fall schriftlich erfolgen.

Dazu lassen Sie uns das ausgefüllte Anmeldeformular per Fax, Email oder Abgabe in der Praxis zukommen. Erst nach Überweisung einer Anzahlung von 50 Euro auf das Konto **IBAN DE67 2586 2292 2401 5954 00** wird dann die Anmeldung verbindlich.

**Verwendungszweck:** Name und Kursnummer.

Die Kursplatzvergabe erfolgt in der Reihenfolge des Zahlungseinganges. Sollte der Kurs belegt sein, kann ein Platz im folgenden Kurs reserviert werden, sofern dies nicht gewünscht wird, wird die Anzahlung erstattet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf.

Ihr Praxisteam