

Achtsamkeit



Meditation zur Stressbewältigung

Einführungskurs mit 8 Modulen

Termine: wöchentlich à ca. 60 Minuten

Beginn: Mitte April 2012, Donnerstag, 17.30 Uhr

Für wen ist der Kurs gedacht?

- Personen mit stressbedingten Krankheiten oder Störungen
- Personen mit chronischen Schmerzzuständen
- Personen, die ihre Lebensqualität verbessern möchten

Was sollen Sie mitbringen?

- Bequeme Kleider
- Offenheit
- Gute Deutschkenntnisse

Kurskosten: Abrechnung erfolgt über die Krankenkassen

Kursleitung: Dr. med. P. Sailer, Spitalfachärztin, EPD Frick
M . Hänggi, Pflegefachfrau, EPD Frick

Anmeldung: Sekretariat EPD Frick, 056 461 93 00