

- 📍 Schmerz- und Palliativzentrum Rhein-Main in Frankfurt  
Brönnnerstraße 15, 60313 Frankfurt am Main  
069 - 29 72 897 00 | frankfurt@schmerzzentrum-rhein-main.de
- 📍 Schmerz- und Palliativzentrum Rhein-Main in Wiesbaden  
Rheinstraße 31, 65185 Wiesbaden  
0611 - 95 00 87 00 | kontakt@schmerzzentrum-wiesbaden.de

# Achtsamkeitsbasierte Schmerztherapie

## Was ist Achtsamkeitsbasierte Schmerztherapie?

Ein neuartiges psychotherapeutisches Verfahren zur Selbsthilfe bei Schmerzen. Es gibt ein Instrument an die Hand, denjenigen Teil unserer **Schmerzwahrnehmung** zu **verändern**, der unserem Willen zugänglich ist

### Methoden:

- Wohlwollende Aufmerksamkeit
- Abschalten der Automatismen
- Körper und Geist in Übereinstimmung bringen
- Loslassen der Verstrickung in Anhaftung und Ablehnung

### Die Kurse führen zu:

- Verringertem Leiden
- Bewusster Selbstwahrnehmung
- Distanzierung von Belastungen
- Gelassenheit

Der **aus sechs Sitzungen bestehende Kurs** findet **ab Donnerstag, den 15. 1. 15 von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr** im Schmerzzentrum Rhein-Main in Frankfurt statt.

**Anmeldung** an der Rezeption des Schmerzzentrums.

**Kosten:** 150 Euro, zahlbar an der Rezeption oder per Überweisung.

Eine Anmeldung zum Achtsamkeitskurs wird erst durch den eingehenden Betrag wirksam.

**Kontoverbindung:** IBAN: DE64 3006 0601 0406 4431 68 • BIC: DAAEDED