

📍 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



Achtsamkeit, Meditation, Yoga

Der Kurs ist hilfreich für Menschen

- In fordernden/belastenden Lebensumständen
- mit innerer Unruhe
- mit akuten oder chronischen gesundheitlichen Beschwerden
- die bewusster und selbstverantwortlicher leben wollen
- die generell an Achtsamkeit und Meditation interessiert sind

Wie wirkt sich der Kurs aus?

Viele Kursteilnehmer/innen erfahren

- eine wachsende Fähigkeit mit stressauslösenden Situationen umzugehen
- verminderte körperliche und psychische Krankheitssymptome
- wachsendes Selbstvertrauen und Selbst-Akzeptanz
- mehr Ruhe und Gelassenheit

Der **aus sechs Sitzungen bestehende Kurs** findet immer **donnerstags von 17:30-18:30 Uhr** im Schmerzzentrum Rhein-Main in Frankfurt statt.

Anmeldung: an der Rezeption des Schmerzzentrums

Kosten: Die Kosten pro Behandlung nach GOÄ entnehmen Sie bitte unserer aktuellen IGeL Liste.

Kontoverbindung: Kontonummer: 0406443168 BLZ: 30060601 Deutsche Apotheker und Ärztebank