



Info für Interessenten des Mind/ Body-Medicine Kurs:

°Mit Stress bewusst umgehen und selbstbestimmt sein Leben leben! °

Dr. med. Ute Maria Buttgerit
Facharztpraxis für Allgemeinmedizin

Integrative Medizin

Homöopathie

Akupunktur

Naturheilverfahren

Osterstraße 48 · 20259 Hamburg

040 - 42 10 34 24

www.dr-buttgerit.de

Wollen Sie sich im stressigen Alltag kleine Oasen schaffen und versuchen Ihren ruhelosen Tagesablauf zu beeinflussen? Dann wäre dieser Kurs genau das richtige: Sie lernen zu entspannen, sich absichtslos zu bewegen und so eigene Energie Ressourcen aufzubauen. Sei es, dass Sie in Stille sitzen, achtsam atmen oder Yoga üben- allen gemeinsam ist, sich und Ihren Körper wieder zu spüren.

In einfachen, spielerischen Übungen lernen Sie mit sich und andern behutsam und authentisch zu kommunizieren, erleben Präsenz im Alltag und beobachten Ihr eigenes Verhalten, Denken u. Fühlen.

Ja und wenn Sie mögen, verändern Sie durch das so Erlebte das, was Sie stört.

Außerdem probieren Sie Praktische Selbsthilfe Tipps der Naturheilkunde aus und staunen über feine Ernährungsrezepte, die Ihnen gut tun. Durch die Kursabende und Ihr regelmäßiges Üben bauen Sie sich ein eigenes. Gesundheitsbewusstsein und -verhalten auf.

Dieser Kurs basiert auf den Grundlagen der Mind/Body- Medicine und von Prof. Jon Kabat- Zinns entwickelten Mindfulness-based Stress Reduction Programm (MBSR) und wird ergänzt durch CAM (Komplementäre Alternative Medizin) Maßnahmen der Integrativen Medizin.

Im Klinikum Essen Mitte, Innere Medizin, Abtl.4 für Naturheilverfahren und Integrative Medizin, Prof. G. Dobos, werden intensive Forschung u. Praxis-/ Klinikarbeit im stationären und ambulanten Bereich betrieben und große Erfolge u.a. durch diese Kursinhalte, CAM und M/B- Medicine erreicht.

Fazit: Kursteilnehmer werden gelassener, entspannen, lösen z.B. ihre Schlafprobleme und verringern langfristig so ihre körperlichen, seelischen u. teils chronischen Beschwerden.

Oft können sie - nur nach ärztlicher Rücksprache mit der Kursleiterin Fr. Dr. U. M. Buttgerit – ihre Medikamente reduzieren bzw. weglassen oder eine Alternative aus der Naturheilkunde, Homöopathie, Akupressur etc. finden.

Der Einzelne findet so ganz individuelle, lebendige Perspektiven in seinem Leben, nimmt sich mehr in seinem Wesen an und gewinnt Selbstvertrauen und Lebensfreude zurück!

Aktuelle Kursinfos auf dem aktuellen Flyer (s. Homepage Aktuelles)