

**MIT STRESS BEWUSST UMGEHEN
UND SELBSTBESTIMMT SEIN LEBEN LEBEN**

Dr. med. Ute Maria Buttgercit

Fachärztin für

Allgemeinmedizin und Integrative Medizin

Akupunktur
Homöopathie
Naturheilverfahren
Mind/ Body- Medicine
Traditionelle Chinesische Medizin

Osterstraße 48 · 20259 Hamburg · 040 - 42 10 34 24

www.dr-buttgercit.de



Liebe Interessenten!

Brauchen Sie eine frische Brise in Ihrem gestressten Leben?

Lernen Sie die Weite und Leichtigkeit jedes Augenblicks zu sehen anstatt erschöpft im Hamsterrad zu sein!

Dieser-Kurs zeigt Ihnen Möglichkeiten, selbstbestimmt zu leben:

Mit Stress bewusst umgehen und selbstbestimmt sein Leben lieben –Stressbewältigung durch Mind/Body-Medicine und Achtsamkeit

Start: regelmäßig neue Kurse ca. alle 2 -3 Monate jeweils dienstags von 19.30-21.00
8 Abende. Aktuellen Kursbeginn und Warteliste bei Praxis Dr. Buttgerit bitte erfragen.

Ort: Praxis Dr. Buttgerit, Osterstrasse 48, 20259 Hamburg

Info: Tel 040 42 10 34 24, www.dr-buttgerit.de

Mit jedem Teilnehmer kläre ich zuvor Fragen und Anliegen und berate als Fachärztin für Allgemeinmedizin/ Integrative Medizin.

Durch Kleingruppenarbeit entsteht eine vertrauensvolle Gruppenatmosphäre. Zum Umsetzen der Abendinhalte werden Sie Skripte erhalten.

Das achtwöchige Programm umfasst Körper-, Atem- und Bewegungsübungen sowie angeleitete Meditationen in der Gruppe und tägliche Übungshausaufgaben für Sie.

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 und Fühlen.

Ja und wenn Sie mögen, verändern Sie durch das so Erlebte das, was Sie stört. Und stresst. Außerdem probieren Sie Praktische Selbsthilfe zur Stressbewältigung, staunen über ihre Kreativität und Entspannungsübungen, 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 (Complementäre Alternative Medizin) Maßnahmen der Integrativen Medizin. Im Klinikum Essen Mitte, Innere Medizin, Abteilung für Naturheilverfahren und Integrative Medizin, Prof. G. Dobos, werden damit intensive Forschung und Praxis-/Klinikarbeit im stationären und ambulanten Bereich betrieben und große Erfolge erreicht.

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

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

Waagen Sie den Schritt!

Ich freue mich auf Sie

Dr. med. Ute Maria Buttgerit

