

WAS ERWARTET DICH?

- **Wöchentliche Treffen:** Austausch in einer unterstützenden Gruppe.
- **Praktische Erfahrungen:** Erlernte Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung, um besser ins Spüren und Loslassen zu kommen.
- **Ernährungsimpulse & Lehrküche:** Lerne die mediterrane Vollwerternährung und ihre praktische Umsetzung im Alltag kennen und lieben.
- **Körperarbeit:** Einführung in Entspannungs- und Bewegungstechniken, wie dem Yoga.
- **Achtsamkeitsübungen:** Finde Ruhe und Klarheit in deinem Alltag.
- **Alltagsbezug:** Wir unterstützen dich dabei, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen mit Freude und Leichtigkeit in deinem Alltag umzusetzen.



KONTAKT

Erich Rothenfußer Akademie

an den Evang. Kliniken Essen-Mitte
Klinik für Naturheilkunde & Integrative Medizin
Am Deimelsberg 34a, 45276 Essen

☎ +49 (0)201 174 - 255 12

📞 +49 (0)201 174 - 250 00

✉ mbh@kem-med.com

(Erreichbarkeit zwischen 9 – 12 Uhr)



Evang. Kliniken Essen-Mitte

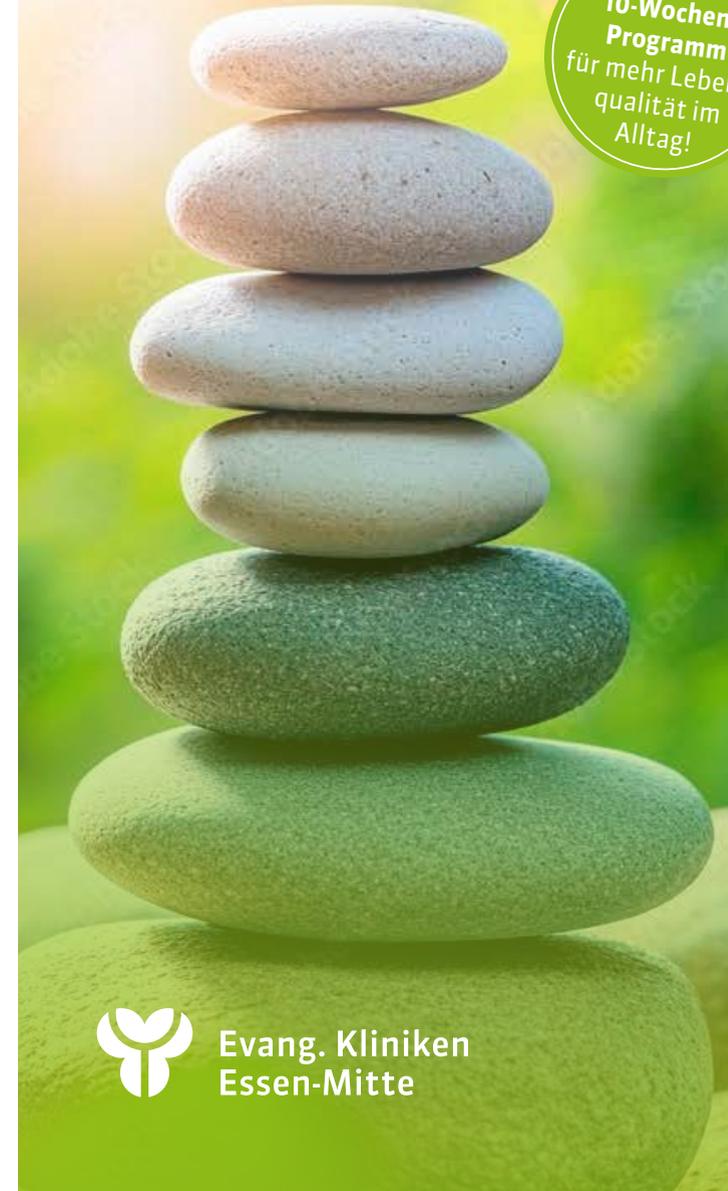
KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte gGmbH

Evang. Huysens-Stiftung Essen-Hutrop – Henricistraße 92, 45136 Essen
Evang. Krankenhaus Essen-Werden – Pattbergstraße 1-3, 45239 Essen
Evang. Krankenhaus Essen-Steele – Am Deimelsberg 34a, 45276 Essen

☎ +49 (0) 201174-0 ✉ info@kem-med.com 🌐 kem-med.com 📷 📺 📘 📱

Mind-Body-Health

Dein
10-Wochen-
Programm
für mehr Lebens-
qualität im
Alltag!



Evang. Kliniken
Essen-Mitte



MIND-BODY-HEALTH PROGRAMM

Die Mind-Body-Medizin lädt dich ein, Körper, Geist und Seele als Einheit zu betrachten. In unserem 10-wöchigen Programm lernst du, wie du Ansätze der Mind-Body-Medizin aktiv nutzen kannst, um deine Gesundheit nachhaltig zu verbessern.

Unser Gesundheitsprogramm basiert auf klinischer Erfahrung und wissenschaftlicher Forschung und bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Gesundheitsförderung.

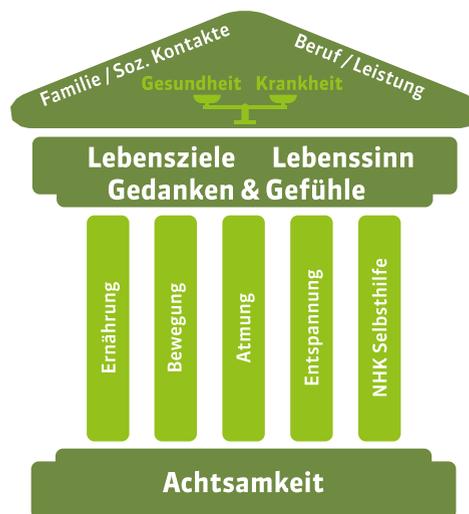
UNSER PROGRAMM RICHTET SICH AN:

- **Patientinnen- & Patientenakademie der Naturheilkunde**
- **Wissbegierige:**
Entdecke Grundlagen der Naturheilkunde und der ganzheitlichen Gesundheit.
- **Veränderungsbereite:**
Aktiviere Deine Selbstheilungskräfte und stärke deine Resilienz.
- **Gemeinschaftssuchende:**
Finde Unterstützung und Inspiration in einer motivierenden Gruppe.

STRESS UND STRESSMANAGEMENT

Für die Prävention von Erkrankungen und für dein Wohlbefinden ist es entscheidend, Fähigkeiten zu erlernen, die dir helfen, die Herausforderungen des Alltags mit Leichtigkeit zu meistern – hier & jetzt!

Durch gezielte Übungen ist es möglich, deine Widerstandsfähigkeit zu fördern und mehr Gelassenheit sowie Lebensfreude in deinen Alltag zu integrieren.



Tempel der Gesundheit (©Anna Paul)



TERMINVEREINBARUNG

Anmeldungen sind nach einem erfolgreichen Vorgespräch mit den Therapeutinnen und Therapeuten der Mind-Body-Medizin möglich. Bitte füllen Sie für das Vorgespräch den Anmeldebogen aus und senden Sie diesen an mbh@kem-med.com.

Sie finden alle Angaben unter:



www.nhk-fortbildungen.de/fortbildung/patientenakademie

Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerszahl pro Gruppe auf **zehn Personen** begrenzt ist.

Montags: 17:00 – 19:30 Uhr

Mittwochs: 17:30 – 20:00 Uhr

Donnerstags: 18:00 – 20:30 Uhr

ORT

Raum der Stille

**Institut für Naturheilkunde,
Traditionelle Chinesische & Traditionelle
Indische Medizin,**

Erich Rothenfußer Haus
am Evang. Krankenhaus Essen-Steele
Am Deimelsberg 34 a, 45276 Essen

KOSTEN

Die Kursgebühr (inkl. Kursunterlagen) zur Teilnahme am Mind-Body-Health Programm beträgt **200,00 €**.