



Kursleitung: Dr. Katrin Nüchel, Fachärztin für Gynäkologie, Mind-Body-Medizin Therapeutin
Telefon: 0173-2531985

Ort: Gemeindesaal „Seliger Nikolaus Groß“,
Josephinenstr. 78, 44807 Bochum

Voraussetzung: ein Einzelgespräch mit mir (ca. 60 Minuten)

Kosten: 200 Euro, die gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kursgebühr bei regelmäßiger Teilnahme und in unterschiedlicher Höhe. Der Kurs ist zertifiziert (Zentrale Prüfstelle Prävention, Konzept-ID 20171022-S5995)

Grundlage des Kurses: „Gesund im Stress“ nach Prof. Esch

Krebs...

Was kann ich selbst für mich tun?

Mind-Body-Medizin

Sie sind an Krebs erkrankt und möchten gerne neben der schulmedizinischen Behandlung (Operation, Chemotherapie, Bestrahlung) selbst etwas Gesundheitsunterstützendes tun. Hierbei stehen **Sie** im Mittelpunkt. Wir werden uns mit der Stärkung der eigenen Gesundheit, der Selbstfürsorge und dem Aufbau eines wirksamen Selbstmanagements beschäftigen.

Die **Mind-Body-Medizin** geht davon aus, dass die **Psyche (Mind), der Körper (Body)** und das eigene Verhalten sich gegenseitig beeinflussen und Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Gemeinsam stärken wir die Säulen der **Bewegung, Ernährung, gesundes stressreduzierendes Verhalten** und **Entspannung**.

Was machen wir?

1. Treffen: Stress **2. Treffen:** Entspannung **3. Treffen:** Achtsamkeit und Bewegung **4. Treffen:** Ernährung **5. Treffen:** Soziales Netz **6. Treffen:** Sprache und Ausdruck **7. Treffen:** Selbsthilfe und -heilung **8. Treffen:** Fazit und Rückfallprävention

Ablauf: 8 Treffen von je 90 Minuten in der Kleingruppe von ca. 10 Teilnehmern.

Bei Interesse kontaktieren Sie mich bitte frühzeitig! Freunde und Angehörige können auch an dem Kurs teilnehmen!

Der nächste Kurs findet im Herbst 2020 statt!