



Kantonsspital  
St.Gallen

# Anmeldetalon Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Kurs Frühling/Sommer 2023

Name, Vorname

E-Mail

Strasse

Behandelnde Ärztin/  
Behandelnder Arzt

PLZ/Ort

Ort, Datum

Telefon

Unterschrift

## Besten Dank für eine Anmeldung an:

Kantonsspital St.Gallen, Zentrum für Integrative Medizin, Eva Pfund, Haus 35A, Greithstrasse 20, CH-9007 St.Gallen  
oder online unter [www.kssg.ch/mbsr](http://www.kssg.ch/mbsr).



Kantonsspital  
St.Gallen



Bitte wenden →

## Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit  
bei Menschen mit chronischen Erkrankungen

### Kurs Frühling/Sommer 2023

#### Zielgruppe

Patientinnen und Patienten mit einer  
chronischen Erkrankung wie Schmerzen,  
Migräne, Krebs, Rheuma, Müdigkeit,  
Multiple Sklerose, etc.

#### Kosten

Die Kurskosten betragen CHF 600.- inkl.  
individuellem Vor- und Nachgespräch,  
Kursunterlagen und Audiodateien.  
Einige Krankenkassen übernehmen bei  
entsprechender Zusatzversicherung  
einen Teil der Kosten.  
Wir empfehlen, dies direkt mit der  
Krankenkasse abzuklären.

#### Kursleitung

Rolf Eugster, MBSR Lehrer  
Regula Eugster, MBSR Lehrerin

#### Anmeldung

Die Anmeldung kann über das  
Sekretariat des Zentrums für  
Integrative Medizin oder online  
über die Homepage  
[www.kssg.ch/mbsr](http://www.kssg.ch/mbsr) erfolgen.  
Teilnehmerzahl begrenzt.

professionell  
umfassend  
menschlich



### Daten

Donnerstag,	27. April 2023	18:00 – 20:30 Uhr
Donnerstag,	4. Mai 2023	18:00 – 20:30 Uhr
Donnerstag,	11. Mai 2023	18:00 – 20:30 Uhr
Dienstag,	16. Mai 2023	18:00 – 20:30 Uhr
Donnerstag,	25. Mai 2023	18:00 – 20:30 Uhr
Donnerstag,	1. Juni 2023	18:00 – 20:30 Uhr
Samstag,	3. Juni 2023	09:00 – 16:00 Uhr (Achtsamkeitstag)
Donnerstag,	8. Juni 2023	18:00 – 20:30 Uhr
Donnerstag,	15. Juni 2023	18:00 – 20:30 Uhr

### Räume

Der Kurs findet statt im Haus 33A des Kantonsspitals St.Gallen, Zimmer 014.

### Kontakt

**Kantonsspital St.Gallen**  
**Zentrum für Integrative Medizin**  
Haus 33A, Greithstrasse 20  
CH-9007 St. Gallen

Eva Pfund  
eva.pfund@kssg.ch  
Tel. +41 71 494 64 32  
www.kssg.ch/zim

