Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit bei Menschen mit chronischen Erkrankungen

Kurs Sommer/Herbst 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
Regula Eugster, MBSR Lehrerin
Rolf Eugster, MBSR Lehrer

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

Bitte wenden →

Kantonsspital
St.Gallen

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

Name, Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Behandelnde Ärztin/
Behandelnder Arzt

Ort, Datum

Unterschrift

Besten Dank für eine Anmeldung an:
Kantonsspital St.Gallen, Zentrum für Integrative Medizin, Eva Pfund, Haus 33A, Greithstrasse 20, CH-9007 St.Gallen
oder online unter www.kssg.ch/mbsr.

professionell
umfassend
menschlich

Daten

Donnerstag,	10.	August 2023	18:00 – 20:30 Uhr	
Donnerstag,	17.	August 2023	18:00 – 20:30 Uhr	
Donnerstag,	24.	August 2023	18:00 – 20:30 Uhr	
Donnerstag,	31.	August 2023	18:00 – 20:30 Uhr	
Donnerstag,	7.	September 2023	18:00 – 20:30 Uhr	
Samstag,	9.	September 2023	09:00 – 16:00 Uhr	(Achtsamkeitstag)
Donnerstag,	14.	September 2023	18:00 – 20:30 Uhr	
Donnerstag,	21.	September 2023	18:00 – 20:30 Uhr	
Donnerstag,	28.	September 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