



Kantonsspital  
St.Gallen

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

#### 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,	9. Februar 2023	9:00 – 11:30 Uhr	
Donnerstag,	16. Februar 2023	9:00 – 11:30 Uhr	
Donnerstag,	23. Februar 2023	9:00 – 11:30 Uhr	
Donnerstag,	2. März 2023	9:00 – 11:30 Uhr	
Donnerstag,	9. März 2023	9:00 – 11:30 Uhr	
Donnerstag,	16. März 2023	9:00 – 11:30 Uhr	
Samstag,	18. März 2023	9:00 – 16:00 Uhr	(Achtsamkeitstag)
Donnerstag,	23. März 2023	9:00 – 11:30 Uhr	
Montag,	27. März 2023	9:00 – 11:30 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

