



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Gesund informiert – Referat in kleinem Rahmen
in Zürich

MBSR ist eine wissenschaftlich fundierte Methode der Achtsamkeitspraxis, deren gesundheitsfördernde Wirkung durch zahlreiche Studien belegt ist. Ursprünglich wurde die Methode für Menschen mit chronischen Schmerzen entwickelt und über die Jahre für alle Menschen zugänglich, die unter körperlichen oder psychischen Krankheiten leiden.

Nicole Wassmer, dipl. Physiotherapeutin und MBSR-Instruktorin stellt Ihnen in ihrem Referat die Methode theoretisch und mit praktischen Übungen vor und beantwortet Ihre Fragen.



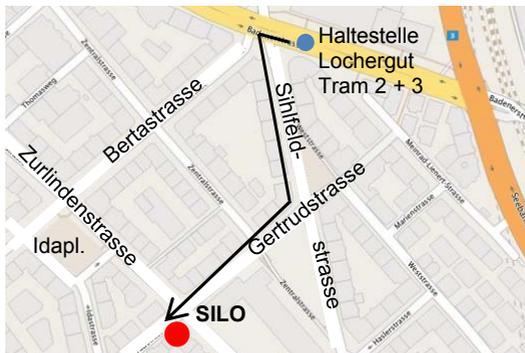
Wann Mittwoch, 30. Mai 2018, 14.00–16.00 Uhr

Eintritt Mitglieder CHF 20/ Nichtmitglieder CHF 30

Anmeldung Rahel Dohner, Telefon 044 405 45 31 oder
rahel.dohner@rheumaliga.ch

Ort

Silo, Gertrudstrasse 27, 8003 Zürich



Nutzen Sie unsere über 65-jährige Erfahrung!
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

Möchten Sie mehr erfahren? Dann rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da!

Rheumaliga Zürich
Rahel Dohner
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 31
rahel.dohner@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten