

## WAS ERWARTET DICH?

- **Wöchentliche Treffen:** Austausch in einer unterstützenden Gruppe.
- **Praktische Erfahrungen:** Erlernte Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung, um besser ins Spüren und Loslassen zu kommen.
- **Ernährungsimpulse & Lehrküche:** Lerne die mediterrane Vollwerternährung und ihre praktische Umsetzung im Alltag kennen und lieben.
- **Körperarbeit:** Einführung in Entspannungs- und Bewegungstechniken, wie dem Yoga.
- **Achtsamkeitsübungen:** Finde Ruhe und Klarheit in deinem Alltag.
- **Alltagsbezug:** Wir unterstützen dich dabei, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen mit Freude und Leichtigkeit in deinem Alltag umzusetzen.



## KONTAKT

### Erich Rothenfußer Akademie

an den Evang. Kliniken Essen-Mitte  
Klinik für Naturheilkunde & Integrative Medizin  
Am Deimelsberg 34a, 45276 Essen

☎ +49 (0)201 174 - 255 12

📠 +49 (0)201 174 - 250 00

✉ mbh@kem-med.com

(Erreichbarkeit zwischen 9 – 12 Uhr)



## Evang. Kliniken Essen-Mitte

KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte gGmbH

Evang. Huysens-Stiftung Essen-Hutrop – Henricistraße 92, 45136 Essen

Evang. Krankenhaus Essen-Werden – Pattbergstraße 1-3, 45239 Essen

Evang. Krankenhaus Essen-Steele – Am Deimelsberg 34a, 45276 Essen

☎ +49 (0) 201174-0 ✉ info@kem-med.com 🌐 kem-med.com 📷 📺 📱 📞

# Mind-Body-Health

Dein  
10-Wochen-  
Programm  
für mehr Lebens-  
qualität im  
Alltag!



Evang. Kliniken  
Essen-Mitte



## MIND-BODY-HEALTH PROGRAMM

Die Mind-Body-Medizin lädt dich ein, Körper, Geist und Seele als Einheit zu betrachten. In unserem 10-wöchigen Programm lernst du, wie du Ansätze der Mind-Body-Medizin aktiv nutzen kannst, um deine Gesundheit nachhaltig zu verbessern.

**Unser Gesundheitsprogramm basiert auf klinischer Erfahrung und wissenschaftlicher Forschung und bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Gesundheitsförderung.**

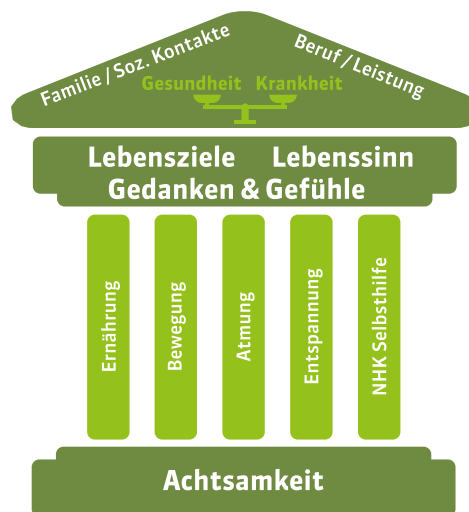
## UNSER PROGRAMM RICHTET SICH AN:

- **Patientinnen- & Patientenakademie der Naturheilkunde**
- **Wissbegierige:**  
Entdecke Grundlagen der Naturheilkunde und der ganzheitlichen Gesundheit.
- **Veränderungsbereite:**  
Aktiviere Deine Selbstheilungskräfte und stärke deine Resilienz.
- **Gemeinschaftssuchende:**  
Finde Unterstützung und Inspiration in einer motivierenden Gruppe.

## STRESS UND STRESSMANAGEMENT

Für die Prävention von Erkrankungen und für dein Wohlbefinden ist es entscheidend, Fähigkeiten zu erlernen, die dir helfen, die Herausforderungen des Alltags mit Leichtigkeit zu meistern – hier & jetzt!

**Durch gezielte Übungen ist es möglich, deine Widerstandsfähigkeit zu fördern und mehr Gelassenheit sowie Lebensfreude in deinen Alltag zu integrieren.**



Tempel der Gesundheit (©Anna Paul)



## TERMINVEREINBARUNG

Anmeldungen sind nach einem erfolgreichen Vorgespräch mit den Therapeutinnen und Therapeuten der Mind-Body-Medizin möglich. Bitte füllen Sie für das Vorgespräch den Anmeldebogen aus und senden Sie diesen an [mbh@kem-med.com](mailto:mbh@kem-med.com).

Sie finden alle Angaben unter:



[www.nhk-fortbildungen.de/fortbildung/patientenakademie](http://www.nhk-fortbildungen.de/fortbildung/patientenakademie)

Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerszahl pro Gruppe auf **zehn Personen** begrenzt ist.

**Montags: 17:00 – 19:30 Uhr**

**Mittwochs: 17:30 – 20:00 Uhr**

**Donnerstags: 18:00 – 20:30 Uhr**

## ORT

**Raum der Stille**

**Institut für Naturheilkunde,  
Traditionelle Chinesische & Traditionelle  
Indische Medizin,**

Erich Rothenfußer Haus  
am Evang. Krankenhaus Essen-Steele  
Am Deimelsberg 34 a, 45276 Essen

## KOSTEN

Die Kursgebühr (inkl. Kursunterlagen) zur Teilnahme am Mind-Body-Health Programm beträgt **200,00 €**.