



vitos:

Psychiatrische Ambulanz
Herborn



KONTAKT

Vitos Psychiatrische Ambulanz Herborn
Austraße 40
35745 Herborn

Stephanie Fehr, Ergotherapeutin
Tel. 02772 - 504 - 74 98

Christian Kern, Ergotherapeut
Tel. 02772 - 504 - 74 84

kpp-ambulanz.herborn@vitos-herborn.de

www.vitos-herborn.de

Fotoquelle: pixabay

**AMBULANTES
ACHTSAMKEITS-
TRAINING**

HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass Sie sich für unser ambulantes Achtsamkeitstraining interessieren.

Was bedeutet „Achtsamkeit“?

„Achtsamkeit ist eine Qualität des menschlichen Bewusstseins; eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen.“ (Quelle: dfme-achtsamkeit.de)

Für wen eignet sich das Achtsamkeitstraining und wobei kann es helfen?

Es richtet sich an alle Menschen jeder Altersgruppe mit:

- hohen alltäglichen und beruflichen Anforderungen
- stressbedingten Beschwerden wie Schlafmangel, Konzentrationsstörungen, Erschöpfungszustände, Migräne, Magen- und Darm Beschwerden
- zur Vorbeugung von Überlastung und Burn-Out
- akuten und chronischen Krankheiten als Therapieergänzung
- psychiatrischen Krankheitsbildern wie Depressionen, Angstzustände, Borderline oder Posttraumatische Belastungsstörungen
(Quelle: mbsr-heilbronn.de)

EINE THERAPIEEINHEIT IM ÜBERBLICK

- das Achtsamkeitstraining findet in Blöcken statt
- wöchentlicher Wechsel zwischen der Vermittlung von theoretischem Fachwissen und praktischen, naturbezogenen Übungen aus den Tai Chi und QiGong Lehren, Meditationen, sowie diversen achtsamkeitsbasierten Gruppenübungen
- Reflektion

ANMELDUNG

Um an der Achtsamkeitstrainingsgruppe teilzunehmen, benötigen Sie eine Überweisung für eine „nichtärztliche Mitbehandlung“ von einer niedergelassenen fachärztlichen Praxis oder einer unserer psychiatrischen Ambulanzen. Diese geben Sie zusammen mit Ihrer Krankenversicherungskarte in der Vitos psychiatrischen Ambulanz in Herborn (Austraße 40) ab.

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

TERMINE

Das Achtsamkeitstraining findet jeden Donnerstag von 13:45 Uhr bis 15:30 Uhr in den Räumen der Ergotherapie im Haus 137 statt.