

# vitos:

Psychiatrische Ambulanz  
Herborn



## KONTAKT

**Vitos psychiatrische Ambulanz Herborn**  
Austraße 40  
35745 Herborn

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

[kpp-ambulanz.herborn@vitos-herborn.de](mailto:kpp-ambulanz.herborn@vitos-herborn.de)

[www.vitos-herborn.de](http://www.vitos-herborn.de)



Fotoquelle: pixabay

**AMBULANTES  
STRESSBEWÄLTIGUNGS-  
TRAINING (SBT)  
DURCH ACHTSAMKEIT**

---

## HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass Sie sich für unser ambulant **Stressbewältigungstraining (SBT) durch Achtsamkeit** interessieren.

### **Kennen sie das:**

Ihr Akku ist leer?

Sie fühlen sich erschöpft und antriebslos?

Sie sind vom Alltag gestresst oder durch Ihre beruflichen Anforderungen überfordert?

Sie möchten etwas verändern und gelassener werden?

Dann sind Sie hier genau richtig!

### **Für wen eignet sich diese Gruppe und wobei kann es helfen?**

Es richtet sich an Menschen jeder Altersgruppe mit:

- hohen alltäglichen und beruflichen Anforderungen
- stressbedingten Beschwerden wie Schlafmangel, Konzentrationsstörungen, Erschöpfungszuständen, Migräne, Magen- und Darm-Beschwerden
- zur Vorbeugung von Überlastung und Burn-Out
- akuten und chronischen Krankheiten als Therapieergänzung
- psychiatrischen Krankheitsbildern

---

## HINWEIS

Sollten Sie schon SBT-Kurse mit Achtsamkeit absolviert oder Erfahrungen in Achtsamkeit haben, könnte das fortführende Achtsamkeitstraining interessant für Sie sein!

---

## THERAPIEEINHEIT IM ÜBERBLICK

- Das SBT findet in Themenblöcken statt
- Vermittlung von theoretischem Fachwissen aus der Achtsamkeit und dem SBT
- Praxis aus dem Tai Chi / Qi Gong, diversen achtsamkeitsbasierten Gruppenübungen, sowie Meditationen und Entspannungsverfahren
- Reflektion

---

## ANMELDUNG

Um an der Gruppe 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.

---

## TEILNAHME

Nach einem Informationsgespräch mit dem Therapeuten bzw. nach Indikationsstellung durch den behandelnden Arzt, können Sie an der Gruppe teilnehmen.

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

---

## TERMINE

**Jeden Montag** von 16:20 Uhr bis 18:30 Uhr  
in den Räumen der ambulanten Ergotherapie ( Haus 137)