

Fax-Anmeldung

Ressourcenaktivierung und Autogenes Training bei Endometriose

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung per Fax an
F 0251 83-48167.

Titel, Vorname, Name

Praxis, Klinik

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Telefax

Kontakt

Anmeldung



Sekretariat Prof. Dr. L. Kiesel
Claudia Brand
T 0251 83-48202, F 0251 83-48167
claudia.brand@ukmuenster.de

Nach Ihrer Anmeldung überweisen Sie bitte den Kursbetrag
in Höhe von 60 Euro auf folgendes Konto:

Sparkasse Dortmund
IBAN: DE71 4405 0199 0722 0535 59
Kontoinhaberin: Christel Fröse

Nach Eingang des Kursbeitrags erhalten Sie eine Anmelde-
bestätigung per E-Mail.

Anfahrt



Veranstaltungsort

Universitätsklinikum Münster,
Albert-Schweitzer-Campus 1, Gebäude A1, 48149 Münster
Westturm – Ebene 10, Station 10B, Entspannungsraum

Informationen zur Anreise mit Bus und Bahn finden Sie unter:

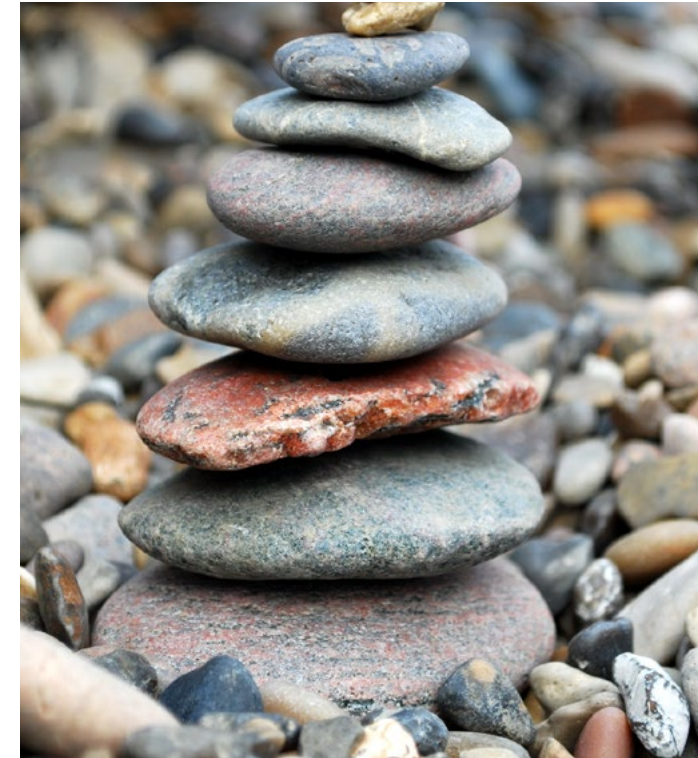
www.stadtwerke-muenster.de/efa

www.bahn.de

Impressum

Herausgeber: Universitätsklinikum Münster, GB Unternehmenskommunikation
T 0251 83-55866, unternehmenskommunikation@ukmuenster.de

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe



Ressourcenaktivierung und Autogenes Training bei Endometriose

Ein Kurs für Betroffene

Einladung

Liebe Endometriose-Patientinnen,

Aristotelis sagte: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“

Auch die gutartige Frauenerkrankung Endometriose lässt sich nicht allein durch ihre körperlichen Beschwerden beschreiben. Häufig hat diese Auswirkung auf das Seelen-, das Familien- und das Berufsleben und verringert so die Lebensqualität. Für Sie haben wir das Konzept „Ressourcenaktivierung und Autogenes Training bei Endometriose“ erarbeitet, welches Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe geben kann.

In geschützter und ruhiger Atmosphäre bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und gemeinsam an Hand von Methoden und Techniken zu erfahren, wie Sie ihr individuelles Beschwerdebild positiv beeinflussen können.

Wir freuen uns sehr über Ihre Teilnahme und auf interessante Diskussionen.

Mit herzlichen Grüßen



Prof. Dr. med. L. Kiesel
Direktor



Dr. med. S. D. Schäfer
Leitender Oberarzt

Welche Wirkung erzielt das Konzept

Möglichkeiten der Ressourcenaktivierung

- die Erkrankung anzunehmen
- das Verständnis für seine Beschwerden erlangen
- achtsam mit sich und seinem Körper umgehen
- Erkennen und stärken eigener Ressourcen
- Selbstberuhigung durch eigene gezielte Maßnahmen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Stärkung des positiven Denkens/
Blick auf positive Lebensbereiche
- Stressoren erkennen und gezielt abbauen
- Work-Life-Balance verbessern

Möglichkeiten des Autogenen Trainings

- Erholung
- Selbstruhigstellung
- Schmerzbeeinflussung
- Harmonisierung willkürlicher und vegetativer Abläufe
- Stressabbau
- Verbesserte Selbstkontrolle durch Innenschau
- Verbesserte Selbstkritik und Selbstbestimmung

Kursinformation und Kostenbeteiligung

Kursleitung

Christel Fröse
Entspannungspädagogin
Psychologische Beraterin
(Schwerpunkt Endometriose-Betroffene)

Kursinformation / Kostenbeteiligung

- Wann: 6x freitags 13.00–15.00 Uhr
- Wo: Turm West, Ebene 10, Station 10B,
Entspannungsraum (neben dem Familiencafé)
- Teilnehmerzahl : max. 10 Betroffene
- Kosten: 60 Euro pro Person

Kursdaten

Die Kursdaten entnehmen Sie bitte der Homepage der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe → Leistungsspektrum → UKM Endometriosezentrum.

Bitte bringen Sie sich eine Gymnastikmatte, eine Decke und Kissen sowie ggf. ein Getränk mit. Ebenso empfehlen wir bequeme Kleidung.

Wegen des Autogenen Trainings ist die Teilnahme bei zusätzlichen Erkrankungen aus dem psychotischen Formenkreis oder schweren Persönlichkeitsstörungen nur nach Absprache Ihres Arztes möglich.

Geduld ist nicht die Fähigkeit zu warten, sondern die Fähigkeit beim Warten gut gelaunt zu bleiben.

(Autor unbekannt)

