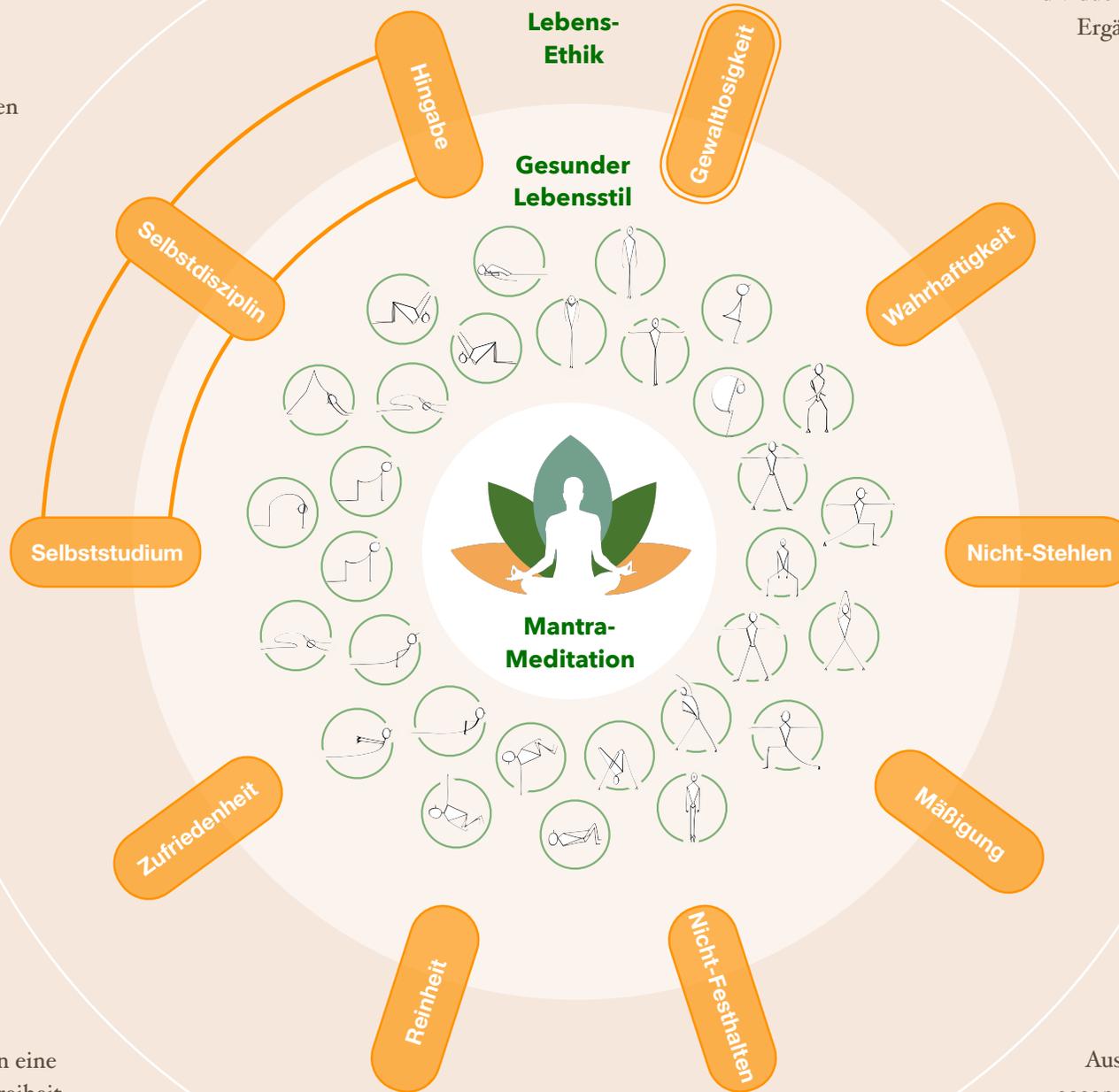


## Positive Lebensphilosophie, gesunder Lebensstil und Meditation bei chronischen Schmerzen

Im Rahmen einer Studie bieten wir Patienten mit chronischen Schmerzen die Teilnahme an einem 8-wöchigen Kurs zur Entwicklung eines gesunden und harmonischen Lebensstils an. Die zeitlosen Lebensempfehlungen des Yoga, ein gesunder Lebensstil und Mantra-Meditation können zu mehr Balance und Harmonie auf allen Ebenen des Seins führen. In unserem Kurs erlernen Sie dabei konkrete Inhalte und Techniken für Ihren Alltag.

Die **Lebensempfehlungen des Yoga** vermitteln Sichtweisen, die positive zwischenmenschliche Beziehungen in der Familie und der Gesellschaft fördern. Sie beschreiben eine innere Grundhaltung, die zu mehr Freiheit und einer Verminderung des Leidens führend soll. Sie regen Selbsterkenntnis, persönliches Wachstum und Unterscheidungsfähigkeit an.



Für einen **gesunden Lebensstil** werden Atemtechniken und einfache Yoga-Positionen vermittelt, die an Ihre individuellen Möglichkeiten angepasst werden.

Ergänzt wird dies mit einfachen Empfehlungen aus der Ayurveda-Medizin zu Ernährung und Biorhythmus. So können Flexibilität, Kraft, Aufrichtung und Standfestigkeit verbessert werden. Beschwerden können so gelindert werden und mehr Lebensfreude kann entstehen.

Die **Meditation mit Mantras** kann Sie darin unterstützen, von Schmerz, negativen Gedanken und Emotionen loszulassen. So können mehr Ausgeglichenheit und Widerstandskraft gegen Stress entstehen. Mantra-Meditation kann die Konzentration und den Schlaf verbessern. Meditation fördert inneren Frieden und eine höhere Bewusstheit für sich selbst.

Immer mehr Menschen mit chronischen Schmerzen suchen einen aktiven Umgang mit ihren Beschwerden. Achtsamkeit, Yoga und Meditation können das körperliche und emotionale Wohlbefinden verbessern und so das subjektive Schmerzempfinden lindern.



## TERMINE

	Donnerstag	Kurs 1	Kurs 2
1.	12.09.2019	immer 14:30	immer 18:30
2.	19.09.2019	bis 17:00 Uhr	bis 21:00 Uhr
3.	26.09.2019		
frei	03.10.2019		
4.	10.10.2019		
5.	17.10.2019		
6.	24.10.2019		
frei	31.10.2019		
7.	07.11.2019		
8.	14.11.2019		
9.	21.11.2019		
10.	29.11.2019		

 **ORT**  
**Zentrum für ganzheitliche Schmerzmedizin**  
 Standort  
 Industriestr. 23A  
 01129 Dresden

Das Angebot richtet sich an Menschen mit chronischen Schmerzen, die noch keine regelmäßige Yoga- oder Meditationspraxis ausüben. Kurs und Materialien sind im Rahmen der Studie kostenfrei. Ihr Kurs beginnt je nach Einteilung am 1., 2., oder 3. Termin und findet dann 8 mal in Folge statt. Die häusliche Übung ist dabei wesentlich für Ihren Erfolg. Hierfür sollten Sie täglich 30-40 Minuten einplanen. Zur eigenen Reflexion werden Sie zudem gebeten, im Sinne eines Tagebuches einige kurze Fragen zu beantworten. Dies dauert nur 5-10 Minuten und kann bequem an Ihrem PC, Tablet oder Handy erledigt werden.

Die Teilnehmeranzahl ist auf 9 Personen pro Kurs begrenzt. Anmeldeschluss ist der 22.08.2019.

### INFORMATION & ANMELDUNG

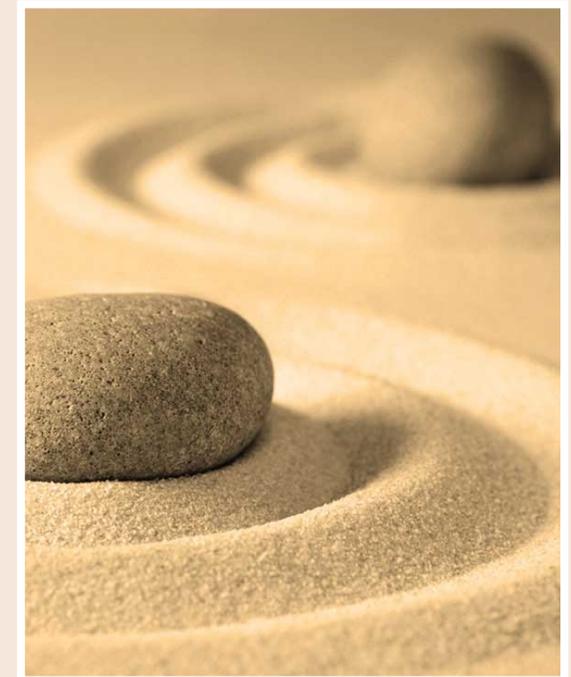
Cand. med. Meike Burzynski

Tel. 0178 - 303 59 88 (Mo. - Fr., 13 - 18 Uhr)

Email: [meike.burzynski@me.com](mailto:meike.burzynski@me.com)



## Im Einklang mit sich Selbst und Anderen leben



Ein 8-wöchiges Yoga- und Meditationsprogramm für Menschen mit chronischen Schmerzen

