

## *Nähere Informationen und Anmeldungen*

Voranmeldung ab sofort  
bei Frau Sonja Pearsall  
Mobil: 0664 1408412

Mail:  
s.pearsall@multiplesmyelom.at

[www.esberger-  
mindfulness.com/kursangebote](http://www.esberger-mindfulness.com/kursangebote)



Dr. Martina Esberger-Chowdhury ist Pharmazeutin und zertifizierte Achtsamkeits-, Meditations-, Mindfulness-Based Stress Reduction und Breathworks Trainerin. Sie ist spezialisiert auf Achtsamkeit für Einzelpersonen und Kleingruppen.

Esberger-Chowdhury Mind Leadership  
Hauptstrasse 88B  
2102 Bisamberg  
[www.esberger-mindfulness.com](http://www.esberger-mindfulness.com)

**DURCH ACHTSAMKEIT,  
PSYCHOLOGIE,  
ATEMGEWahrSEIN UND  
BEWEGUNG ZUM  
VERSTÄNDNIS VON  
SCHMERZ UND STRESS**



## *Breathworks Mindfulness für Gesundheit und Stress*

**Kostenloser Kurs**

**9. April bis 16. Juli  
alle 14 Tage**

**im  
medizinisches  
Selbsthilfezentrum Wien**

## Über den Workshop

Gegründet wurde breathworks 2004 von Vidyamala Burch und zwei Mitstreitern in Großbritannien. Das Programm basiert auf Vidyamalas eigenen Erfahrungen im Umgang mit chronischen Schmerzen, mit denen sie seit mehreren Unfällen (der erste 1976) im Rollstuhl lebt. breathworks ist mittlerweile international verbreitet. Seit 2022 wird das Programm in Österreich unterrichtet, auch in adaptierter Form als Wochenend-Workshop für Multiple Myelom PatientInnen.

### **Beschränkte Teilnehmerzahl**



## Was lernen Sie?

- Die Rolle des Atems und des Atem-Gewahrseins für den Umgang mit Schmerz und Wohlbefinden.
- Achtsame Bewegungen aus dem Yoga und Qi-Gong, die das Körper-Gewahrsein stärken.
- Eine sanfte und freundliche Haltung gegenüber dem Schmerz, Stress und der Krankheit zu entwickeln.
- Das Angenehme zu erkennen und angenehme Erfahrungen zu genießen.
- Die Perspektive auszuweiten und Ihre Mitmenschen miteinzubeziehen, um sie mit Freundlichkeit und Gleichmut zu begegnen.
- Achtsamkeit im Alltag zu integrieren.
- Kleine Gewohnheitsbrechern kennenlernen, die im Alltag problemlos anwendbar sind.

*Dienstag, 10:30 bis 12:00 Uhr*

9.4.2025

23.4.2025

7.5.2025

21.5.2025

4.6.2025

18.6.2025

2.7.2025

16.7.2025

## *Nähere Informationen und Anmeldungen*

Voranmeldung ab sofort  
bei Frau Sonja Pearsall

Mobil: 06641408412

Mail:

s.pearsalle@multiplesmyelom.at

[www.esberger-  
mindfulness.com/kursangebote](http://www.esberger-mindfulness.com/kursangebote)

## *Ort*

Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien

Obere Augartenstrasse 26-28

1020 Wien