

Nähere Informationen und Anmeldungen

Voranmeldung ab sofort
bei Frau Sonja Pearsall
Mobil: 0664 1408412

Mail:
s.pearsall@multiplesmyelom.at

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

**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.

Mittwoch, 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

Ort

Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien

Obere Augartenstrasse 26-28

1020 Wien