



Achtsamkeit & Meditation

Achtsamkeit

- ... fördert ein Gefühl von Ruhe, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit
- ... reguliert körperliche, gedankliche und emotionale Spannungen
- ... hilft bei Depression, Angst, Ärger und Verwirrung
- ... unterstützt die tiefe Bauchatmung
- ... hilft im Umgang mit Schmerzen und stärkt das Immunsystem
- ... verbessert die Durchblutung, senkt Pulsfrequenz und hohen Blutdruck
- ... erhöht die geistige und körperliche Energie

Wann?

Jeweils am Donnerstag von 17:30 bis 18:30 Uhr

Wo?

Ambulatorium Römerhof, Klosbachstrasse 110, 8032 Zürich

Wer?

Patienten mit Depression, Angst- und Zwangsstörungen

Leitung und Anmeldung

Therese Bachmann, eidg. dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin

Anmeldung: th.bachmann@ambulatorium-roemerhof.ch

