

Meditationsprogramm – Achtsamkeit für Sarkoidose-Patienten

Hintergrund

Stress ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Gesundheit und kann zu psychischen, körperlichen und sozialen Beeinträchtigungen führen. Zudem zeigen internationale wissenschaftliche Studien, dass Stress die Entwicklung, Aufrechterhaltung und Verschlechterung von Krankheiten begünstigen. Dies ist besonders deswegen alarmierend, da neuste Statistiken eine Zunahme der Anzahl chronisch gestresster Menschen in der Schweiz belegen. Als Gegengewicht können Entspannung, die Aktivierung von Ressourcen und die Aneignung von psychosozialen Fertigkeiten dazu beitragen, die gesundheitsschädlichen Effekte von Stress zu minimieren.

Unser Programm

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, jahrelanger praktischer Erfahrung mit Stress-Management und psychotherapeutischer Beratung und Behandlung haben wir an der Universität Zürich ein Gruppenprogramm entwickelt, welches das Wechselspiel von Körper und Psyche berücksichtigt. Unser Programm bietet die Möglichkeit, verschiedene Methoden zur Stressbewältigung und Ressourcenoptimierung zu erlernen und in den Alltag zu integrieren. Ziel ist es, einen besseren Umgang mit Stress zu entwickeln, und damit die Kontrolle über Anforderungen zu erlangen und das eigene Wohlbefinden zu steigern.

Das Programm beinhaltet 6 Module à 1h45min, welche im Abstand von zwei Wochen abgehalten werden.

Interessenten melden sich unter der nachfolgenden Email-Adresse:

info@sarkoidose.ch

Schweizerische Sarkoidose-Vereinigung SSARV-AScS