



Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.

Aaron Antonovsky
Professor der Soziologie

Unterstützen Sie uns gern

Dieser Arbeitsbereich wird unterstützt durch den Verein Freunde und Förderer des Robert Bosch Krankenhauses e. V.

Baden-Württembergische Bank

IBAN DE98 6005 0101 0001 1100 09
BIC SOLADEST600
Betreff: GIS Gesund im Stress



So erreichen Sie uns

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit den Stadtbahnlinien U6, U7, U13, U15 oder U16 bis Haltestelle „Pragsattel“, danach weiter mit der Buslinie 57 bis Haltestelle „Robert Bosch Krankenhaus“. Oder mit der Buslinie 52 bis Haltestelle „Yitzhak-Rabin-Straße“.

Mit dem Auto

Parkplätze stehen gegen Gebühr in unserem Parkhaus zur Verfügung.

Weitere Informationen unter www.rbk.de/anreise

Bosch Health Campus GmbH
Robert Bosch Krankenhaus

Auerbachstraße 110 | 70376 Stuttgart
Telefon 0711 8101-0 | info@rbk.de | www.rbk.de

Der Bosch Health Campus ist eine Einrichtung der Robert Bosch Stiftung.



Kursangebot Gesund im Stress

8-Wochen-Kurs zur Selbstfürsorge

Präventionsmaßnahme zum bewussten Umgang mit Stress und Stresserleben

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige, liebe Mitarbeitende,

Stress geht uns alle an, oder?

Im Arbeitsleben oder bei der Unterstützung von Angehörigen – Stress begegnet uns im Alltag, zu Hause und im Beruf.

Wir werden diese Herausforderungen, vor die uns das Leben immer wieder stellt, nicht vermeiden können. Die gute Nachricht ist, dass wir lernen können, mit all diesen Anforderungen gelassener und gesünder umzugehen. Hierbei kann Sie unser 8-Wochen-Kurs „Gesund im Stress“ (GIS) nach Prof. Esch unterstützen.

In überschaubaren Kurseinheiten von zwei Stunden erlernen Sie konkrete Fertigkeiten zur Stärkung Ihrer Gesundheit, die Inhalte finden Sie im Folgenden.

Der Kurs basiert auf wissenschaftlich evaluierten mind-body-meditativen Interventionen, welche sich als sinnvoll in der Prävention und Behandlung von chronischen Erkrankungen erwiesen haben. Die Mind-Body-Medizin (MBM) kombiniert Therapieformen aus der klassischen Naturheilkunde, das salutogenetische Konzept nach Aaron Antonovsky – mit den Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit – und verhaltensbedingte Konzepte.

Nutzen Sie gerne dieses Angebot und wenden sich bei Fragen jederzeit an unser Team.



Dr. Marcela Winkler
Ärztliche Leiterin
Naturheilkunde und Integrative Medizin

Wen sprechen wir mit GIS an?

Der Kurs „Gesund im Stress“ (GIS) richtet sich an alle Interessierten, die einen bewussteren Umgang mit Stress und ihrem Stresserleben lernen möchten.

Teilnehmen dürfen Patientinnen und Patienten des Robert Bosch Krankenhauses sowie Mitarbeitende des Bosch Health Campus. Auch Angehörige unserer Patientinnen und Patienten sind herzlich willkommen.

Inhalte

Auf der Basis des wissenschaftlich evaluierten Programms zur Mind-Body-Medizin vermitteln wir in unterschiedlichen Settings Wissen und praktische Übungen zu

- Stressmanagement
- Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung
- Ernährungsgundsätzen
- Wirkung des sozialen Netzes
- Kommunikationsstrategien, Sprache und Ausdruck
- Selbsthilfestrategien
- Rückfallprävention

Kosten

Diese Präventionsmaßnahme ist für Sie als Mitarbeitende, Patientinnen und Patienten oder deren Angehörige kostenfrei.

Über das bereits hohe Versorgungsniveau am Robert Bosch Krankenhaus hinaus gibt es erstrebenswerte Projekte und Forschungsvorhaben, die nicht im Rahmen der Regelversorgung finanziert sind. Durch die Unterstützung des Vereins Freunde und Förderer des Robert Bosch Krankenhauses e. V. ist es möglich, Ihnen dieses ganzheitliche Angebot zu offerieren.



Termine

Der Kurs findet wöchentlich an einem festen Tag sowohl im Robert Bosch Krankenhaus als auch online statt. Der Zeitumfang beträgt zwei Stunden je Modul. Die einzelnen Module bauen aufeinander auf.

Sie finden die Kurstermine online unter rbk.de/gesund-im-stress

Anmeldung und Kontakt

Sie haben Fragen oder möchten sich gerne für den Kurs anmelden? Gerne können Sie sich bei uns für weitere Auskünfte melden (telefonisch oder per E-Mail).

Die Anmeldefrist endet 14 Tage vor Kursbeginn.

Montag – Freitag | 10 – 13 Uhr
Telefon 0711 8101-6258
naturheilkunde@rbk.de