



**Unsere weiteren Angebote für  
Angehörige finden zurzeit —  
coronabedingt — nur eingeschränkt  
statt. Bitte beachten Sie die aktuellen  
Informationen.**

### **Kursleitung und Informationen**

Karina Krüger, Krankenschwester,  
Achtsamkeitstrainerin für Meditation  
und Stressbewältigung

### **Anmeldung**

Ihre **verbindliche Anmeldung** nehmen  
unsere Mitarbeiterinnen des Empfangs-  
bereichs im Haus II gerne entgegen.

Oder Sie melden sich direkt bei  
Frau Krüger an:

Tel. mobil 0176 705 259 27  
Email: ka.krueger@asklepios.com

### **Asklepios Schlossberg Klinik Bad König**

Frankfurter Str. 33 · 64732 Bad König

Telefon (06063) 5010

Email badkoenig@asklepios.com

www.asklepios.de/bad-koenig

Gesund werden. Gesund bleiben [www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

**Offenes Singen** mit den  
Musiktherapeuten –  
jeden ersten Freitag im  
Monat, 14.00 Uhr, im  
Multimediaraum Haus II!  
Siehe Aushang



### **BEWA-Gruppe**

**Entspannungs-, Wahrnehmungs- und  
Aufmerksamkeitskonzept**  
Donnerstags von 15:00-16:00 Uhr nach  
Absprache

Angehörige teilnehmender Patienten sind  
willkommen!

### **Kurse: Kinaesthetics© für pflegende Angehörige**

Individuelle Bewegungsunterstützung für  
Menschen, die pflegebedürftige  
Angehörige oder Freunde in ihrer  
häuslichen Umgebung betreuen und  
versorgen wollen.

Die Termine entnehmen Sie bitte den  
Plakaten und Informationsanzeigen.

volker.mueller@kinaesthetics-net.de



06-2022 Komm./se

# **Achtsamkeit und Stressmanagement 2022**

## **Achtsamkeitsseminare für Angehörige**

## **Wege zur inneren Stärke**





Liebe Angehörige,

es liegt uns sehr am Herzen, Ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, neue Perspektiven im Umgang mit Angst, Trauer, Sorge um den erkrankten Menschen zu finden.

Häufig sind die Familien unserer Patienten mit einer enormen Belastung konfrontiert. Ein nahestehender Mensch erkrankt, die Unwissenheit und Angst wie es weiter geht, führen oft zu Ohnmacht, Wut und Erschöpfung. Die Prozesse der Genesung sind oft lang und für uns alle unbekannt.

Die Mitarbeiter:innen der Klinik sind für Sie Ansprechpartner, für alle Belange die Ihren Patienten betreffen. Im Klinikalltag bleibt jedoch oft wenig Zeit für Ihre persönlichen Anliegen. Die Fragen „warum?“, „was kann ich tun?“, „wann ist Zeit ein Stück loszulassen?“ bleiben häufig unbeantwortet.

Was können Sie gezielt tun, um all das zu bewältigen?

Wie gehen Sie mit der Belastung um und wie machen das andere Betroffene?

All diese Fragen versuchen wir gemeinsam in unseren Seminaren zu beantworten.

## Neue Termine / Sommer 2022

**25. Juni, 26. Juni**  
**9. Juli, 10. Juli**

Die Seminare finden von 10.00 bis 16.30 Uhr statt. Aufgrund der aktuellen Corona-Hygieneregeln ist die Anzahl der Teilnehmer:innen auf max. 8 begrenzt.

### Veranstaltungsort:

Asklepios Schlossberg Klinik  
Haus I, 4. Etage

**Treffpunkt:** Eingangsbereich Haus II

9.45 Uhr

**Kosten:** 69,00 €

Ein gemeinsames Mittagessen sowie Getränke und Snacks in den Pausen sind in den Kosten enthalten.

**Bitte bringen Sie neben bequemer Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen mit.**



„Es gibt eine Stille, tief inmitten aller Ratlosigkeit. Es gibt ein Ziel, tief inmitten aller Sorgen und Nöte.“  
Buddha

### Themen im Seminar:

- Einführung in Stressformen wie Leid, Angst, Ohnmacht
- Auswirkungen auf körperlichen und mentalen Ebenen
- Neue Perspektiven für individuelle Lösungen im Umgang mit Extremsituationen
- Vorstellung unterschiedlicher Entspannungsmethoden (u. a. Autogenes Training, progressive Muskelentspannung)
- Achtsamkeit und Meditation als Anker
- Reflexion und Gruppengespräche