



MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM
für körperliche und psychische Gesundheit
Timmermann und Partner

Pressemitteilung

Raus aus der Erschöpfungsspirale

Medizinisches Versorgungszentrum: neuer Meditationskurs im Rahmen der Aktionswoche „Seelische Gesundheit“

Cuxhaven (eb). Am Montag, 10. Oktober, dem „Internationalen Tag der Seelischen Gesundheit“, startet eine bundesweite Aktionswoche, an der sich viele Städte und Regionen mit den verschiedensten Aktionen und Veranstaltungen beteiligen. Auch das Medizinische Versorgungszentrum Timmermann und Partner (MVZ) leistet einen Beitrag dazu: Ein neuer Meditationskurs beginnt am Dienstag, den 18. Oktober, und vermittelt praktische Anleitungen, wie Körper und Geist zur Ruhe gebracht werden können. Die Reihe wird geleitet von Dr. med. Taro Friedrich Möller-Titel. „In der heutigen, sehr schnelllebigen Zeit besteht leicht die Gefahr, durch hohe Leistungsansprüche in eine Spirale der Erschöpfung zu geraten, die dann von den Ärzten als Burn-out diagnostiziert wird. Der Meditationskurs ist eine sehr wirksame Möglichkeit zur Besinnung und Neuausrichtung, er beugt zudem der Entstehung eines solchen Krankheitsbildes vor“, sagt er.

Die insgesamt sieben Veranstaltungen finden in den Räumen des MVZ, Marienstr. 37 a, jeweils dienstags von 18.30 bis 19 Uhr statt. Der Kurs kostet 35 Euro. Anmeldungen unter Tel. 04721-39 36 50.

Kontakt:

Eva Riemann, artischocke medien & marketing – Lemwerderstr. 17– 28755 Bremen

Telefon 0421-66 59 303 – Fax 0421- 66 59 305 – Email e.riemann@artischocke-bremen.de