

# Unterstützung und Pflege für die Seele

**CUXHAVEN.** Nicht nur der Körper, sondern auch die Seele braucht Pflege und Unterstützung. Stichwort: Psychohygiene. Dazu zählen Maßnahmen, wie zum Beispiel die Meditation, die Menschen hilft, ihr inneres Gleichgewicht zu bewahren und ihre „Mitte“ zu finden.

**Ab dem 1. März findet immer dienstags um 19 Uhr** im Medizinischen Versorgungszentrum Timmermann und Partner (MVZ) ein neuer Meditationskurs statt. Die Leitung hat Dr. Taro Friedrich Möller-Titel, Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie. „Da es für Laien wenig Möglichkeiten zu meditieren gibt, und damit dauerhaft etwas für das seelische Wohlbefinden zu tun, habe ich dieses Angebot ins Leben gerufen“, sagt Dr. Möller-Titel.

Die Teilnahmegebühr für acht Kursabende beträgt 35 Euro. Veranstaltungsort ist das Medizinische Versorgungszentrum, Marienstraße 37a in Cuxhaven. Um Anmeldung wird gebeten. Nähere Informationen gibt es unter Telefon 04721-393650. (cn/vek)