

Patientenseminare

Leiden Sie unter chronischen Schmerzen, z. B. Rückenschmerzen oder dem Fibromyalgiesyndrom?
Möchten Sie lernen, selbst aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun? In unseren Patientenseminaren lernen Sie alles, was Sie brauchen, um „Gesundheitsmanager in eigener Sache“ zu werden.

Wie läuft ein Seminar ab?

Die Seminare finden in Gruppen von 10-15 Teilnehmern statt und sind praxisorientiert – es geht darum, hilfreiche Techniken zu erlernen und gleich selbst anzuwenden. Auch zum Austausch mit den anderen Seminarteilnehmern besteht regelmäßig Gelegenheit.

Was lernt man in diesen Seminaren?

- Mit chronischen Schmerzen leben: Von der Akzeptanz zur aktiven Bewältigung
- Gesundheitsziele gezielt setzen und ansteuern
- Kognitive Techniken bei Stress und Schmerzen
- Körperorientierte Methoden erlernen und selbst anwenden (u. a. PEP – “Klopfen”)
- Auf Kurs bleiben: Gelerntes vertiefen und neue Erfahrungen sammeln

Wann finden die Seminare statt?

Jeweils 6 Termine, freitags von 17:00 -18.45 Uhr

Wo finden die Seminare statt?

MVZ Dr. Kretzmann & Kollegen,
Uniconcarré Dortmund,
Heinrich-Schmitz-Platz 1 (Ecke Rheinische Straße 39),
44137 Dortmund

Wie viel kostet ein Seminar?

Die Kosten für 6 Termine betragen 157 € und werden von einigen privaten und gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Wir lassen Ihnen gerne einen Antrag auf Kostenübernahme zukommen, den Sie bei Ihrer Krankenkasse vorab einreichen sollten.

Wie kann ich mich anmelden?

Anmeldung: Telefonisch unter 0231-8787541.