

## Termine und Themenbereiche



Tag	Termine	Stressmanagement
	18.03.2011	Entspannung/Achtsamkeit
Freitag 13.00-14.30 Uhr	01.04.2011	Der innere Schweinehund
	15.04.2011	Veränderungs-Management
	06.05.2011	Qigong
	20.05.2011	Entspannung/Achtsamkeit
	03.06.2011	Der innere Schweinehund
	01.07.2011	Veränderungs-Management
	15.07.2011	Qigong
	29.07.2011	Entspannung/Achtsamkeit
	16.09.2011	Der innere Schweinehund
	30.09.2011	Veränderungs-Management
	14.10.2011	Qigong

## Veranstalter:



Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat)  
Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung

Klinikum rechts der Isar  
der Technischen Universität München

Kaiserstr. 9  
D-80801 München

Tel.: 089 / 726697-15  
Fax: 089 / 726697-24  
Email: nhv.ambulanz@lrz.tum.de  
www.muemo.med.tu-muenchen.de

## Verantwortlich

Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart

## Team

Dr. med. Axel Eustachi  
Dr. med. Michael Jack  
Dr. med. Yanqing Wellenhofer-Li  
Evelyn Bohnes (Gesundheits-Coach)



Klinikum rechts der Isar  
Technische Universität München



# Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit

Informationsveranstaltung  
am Nachmittag (14-tägig)

Montag – Freitag 13.00 – 14.30 Uhr  
in der Tagesklinik, Kaiserstraße



## Veranstaltungsort

Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung im KoKoNat  
Kaiserstr. 9 / UG Rückgebäude  
80801 München / Schwabing

## erreichbar mit

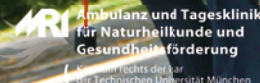
U-Bahn-Linien U3 / U6  
Haltestelle Münchner Freiheit

gefördert von der Erich Rothenfußer Stiftung  
[www.ers.rothenfusser-stiftungen.de](http://www.ers.rothenfusser-stiftungen.de)

Stand 03/2011



M2M\_PL\_Kokonat Flyer Sprechst. tägl\_1110301



**A**b März 2011 bietet das Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) des Klinikums rechts der Isar die „**Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit**“ als Nachmittagsveranstaltung in München-Schwabing an. Diese Informationsvorträge zur Gesundheitsförderung, Krankheitsprävention und Patientenschulung finden zusätzlich zu der seit einigen Jahren am Klinikum veranstalteten Vortragsreihe nun auch jeweils Montag bis Freitag von 13.00 bis 14.30 Uhr in der Tagesklinik des KoKoNat, Kaiserstr. 9 Rückgebäude / UG statt.

Die Veranstaltung ist Teil des Lebensstil-Programms „Individuelles Gesundheits-Management (IGM)“, einem Internet-basierten Selbstlernprogramm mit zahlreichen Präsenz-Angeboten, das von der Ambulanz für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung angeboten wird und auf Wunsch auch ärztlich begleitet werden kann.

In der „Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit“ werden verschiedene Themenschwerpunkte aus dem Lebensstil-Programm vorgestellt. Die Veranstaltungen umfassen jeweils einen etwa 45-minütigen Vortrag und eine anschließende Frage-, Diskussions- und Übungseinheit zum Thema.

**Eintritt frei.**



## Termine und Themenbereiche



Tag	Termine	Bewegung
	14.03.2011	Theorie
<b>Montag 13.00 – 14.30 Uhr</b>	28.03.2011	Praxis
	11.04.2011	Theorie
	02.05.2011	Praxis
	16.05.2011	Theorie
<b>Montag 13.00 – 14.30 Uhr</b>	30.05.2011	Praxis
	27.06.2011	Theorie
	11.07.2011	Praxis
	25.07.2011	Theorie
<b>Montag 13.00 – 14.30 Uhr</b>	12.09.2011	Praxis
	26.09.2011	Theorie
	10.10.2011	Praxis
Tag	Termine	Selbsthilfetechniken
<b>Montag 13.00 – 14.30 Uhr</b>	15.03.2011	Abwehr/Wärmehaushalt
	29.03.2011	Schlaf
	12.04.2011	praktische Übungen
	03.05.2011	Abwehr/Wärmehaushalt
<b>Montag 13.00 – 14.30 Uhr</b>	17.05.2011	Schlaf
	31.05.2011	praktische Übungen
	28.06.2011	Abwehr/Wärmehaushalt
	12.07.2011	Schlaf
<b>Montag 13.00 – 14.30 Uhr</b>	26.07.2011	praktische Übungen
	13.09.2011	Abwehr/Wärmehaushalt
	27.09.2011	Schlaf
	11.10.2011	praktische Übungen



## Termine und Themenbereiche



Tag	Termine	Ernährung
	16.03.2011	Theorie
<b>Mittwoch 13.00 – 14.30 Uhr</b>	30.03.2011	Praxis
	13.04.2011	Fasten
	04.05.2011	Theorie
	18.05.2011	Praxis
<b>Mittwoch 13.00 – 14.30 Uhr</b>	01.06.2011	Fasten
	29.06.2011	Theorie
	13.07.2011	Praxis
	27.07.2011	Fasten
<b>Mittwoch 13.00 – 14.30 Uhr</b>	14.09.2011	Theorie
	28.09.2011	Praxis
	12.10.2011	Fasten
Tag	Termine	Naturstoffe
<b>Donnerstag 13.00 – 14.30 Uhr</b>	17.03.2011	Nahrungsergänzung/allg.
	31.03.2011	Phytotherapie
	14.04.2011	Nahrungsergänzung/Stress
	05.05.2011	Impfen
<b>Donnerstag 13.00 – 14.30 Uhr</b>	19.05.2011	Nahrungsergänzung/allg.
	02.06.2011	Phytotherapie
	30.06.2011	Nahrungsergänzung/Stress
	14.07.2011	Impfen
<b>Donnerstag 13.00 – 14.30 Uhr</b>	28.07.2011	Nahrungsergänzung/allg.
	15.09.2011	Phytotherapie
	29.09.2011	Nahrungsergänzung/Stress
	13.10.2011	Impfen

