

Notizen:



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 Abend (14-tägig)

Dienstag von 18.00 – 19.30 Uhr

im Hörsaal Pavillon
Klinikum rechts der Isar

Veranstaltungsort

Hörsaal Pavillon im Klinikum rechts der Isar
Ismaninger Str. 22 (Zugang Einsteinstr.)
81675 München

erreichbar mit

U-Bahn-Linien U4 / U5
Haltestelle Max-Weber-Platz

gefördert von der Erich Rothenfußler Stiftung
www.ers.rothenfusser-stiftungen.de



Stand 03/2011

M2M_PI_Kokonat Flyer SprechstD Di_110301



KRI Ambulanz und Tagesklinik
für Naturheilkunde und
Gesundheitsförderung
Klinikum rechts der Isar
der Technischen Universität München

Sprechstunde „Lebensstil und Gesundheit“

Termine 2011	Themen	
Di. 15.03.	Bewegung Theorie	
Di. 29.03.	Selbsthilfetechniken Abwehr und Wärmehaushalt	
Di. 12.04.	Ernährung Theorie	
Di. 03.05.	Naturstoffe Nahrungsergänzungsmittel allgemein	
Di. 17.05.	Stressmanagement Der innere Schweinehund	
Di. 31.05.	Bewegung Praxis	
Di. 28.06.	Selbsthilfetechniken Schlaf	
Di. 12.07.	Ernährung Praxis	
Di. 26.07.	Stressmanagement Entspannung/Achtsamkeit	

Termine 2011	Themen	
Di. 13.09.	Naturstoffe Phytotherapie	
Di. 27.09.	Bewegung Theorie	
Di. 11.10.	Selbsthilfetechniken Praktische Übungen	
Di. 25.10.	Ernährung Fasten	
Di. 08.11.	Stressmanagement Veränderungs-Management	
Di. 22.11.	Naturstoffe Nahrungsergänzungsmittel bei Stress	
Di. 06.12.	Bewegung Praxis	
Di. 20.12.	Selbsthilfetechniken Abwehr und Wärmehaushalt	

Die seit einigen Jahren vom Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde (KoKoNat) des Klinikums rechts der Isar angebotene Vortragsreihe zur Gesundheitsförderung, Krankheitsprävention und Patientenschulung wird ab März 2011 als „Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit“ fortgeführt. Die Informationsvorträge finden weiterhin jeweils am Dienstag von 18.00 bis 19.30 Uhr (14-tägig) im Hörsaal Pavillon des Klinikums rechts der Isar 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.

