

Stressmanagement

Sie erlernen und vertiefen Fertigkeiten zur Stressbewältigung. Dazu zählen aktive Entspannung, Problemlösen, die Veränderung von Gedanken und Bewertungen, Genuss und Bewegung, sowie Zeitplanung.



Entspannung

Sie lernen Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung und integrieren diese Übungen in Ihren Alltag.

Verbessern Sie Ihre Gesundheit!

Gesundheitskurse mit externen Experten



CHAMP - Charité Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin

Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie
Prof. Dr. med. Stefan N. Willich

Luisenstraße 13
I. OG
10117 Berlin
Telefon: ++ 49 - (0)30 - 450 529 234
Fax: ++ 49 - (0)30 - 450 529 934

Die Gesundheitskurse werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Informations-Hotline:
030 450 529 234

Charité Ambulanz für Prävention und Integrative Medizin
www.champ-info.de

Qi Gong

Qi Gong (übersetzt Qi = Lebensenergie und Gong = beständiges Üben) ist einer der fünf Pfeiler der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie erlernen einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten zur Erhaltung Ihrer Gesundheit oder Behandlung von Beschwerden.

Gesund abnehmen und Gewicht halten – mit dem inneren Schweinehund!

Haben Sie sich wieder einmal vorgenommen Ihr Gewicht zu reduzieren? Und nun tritt Ihr innerer Schweinehund langsam aber einfallreich in Aktion und droht Ihr gutes Vorhaben zu sabotieren? Dieser Kurs soll Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Der Kurs richtet sich an Menschen mit einem leichten Übergewicht (BMI 25-35).



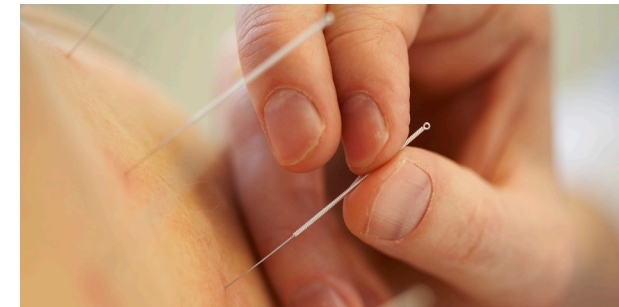
Ernährung zur Stärkung des Immunsystems

Sie erfahren, wie Ernährung das Immunsystem stärkt und welche Nahrungsmittel besonders hilfreich dabei sind. Das individuelle Essverhalten sowie das Erkennen der eigenen Bedürfnisse sind von besonderer Bedeutung.



Raucherentwöhnung

Wir unterstützen Sie auf dem Weg zum Nichtraucher. Der Kurs wird nach dem erfolgreichen Programm „Rauchfrei“ durchgeführt, das vom Institut für Therapieforschung und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt wurde.



Nordic Walking

Bewegung ist eine wirkungsvolle Therapie für viele Beschwerden. Unter professioneller Anleitung erlernen und praktizieren Sie Nordic Walking.