



# Einladung zum Innehalten

Ein gemeinsamer Abend mit Anregungen  
aus der Achtsamkeitsmeditation.

CIDP, GBS und andere chronische Autoimmunerkrankungen  
erfordern neben einer guten medikamentösen Einstellung  
viel Anpassung und Umstellungen im Alltag von Betroffenen.

kostenlose  
Infoveranstaltung am  
18. September 2024

## Mit einer chronischen Erkrankung leichter leben lernen

Taubheitsgefühle, diffuse Schmerzen, Ängste, Sorgen oder die Auseinandersetzung mit neuen Behandlungsmöglichkeiten und Therapien müssen immer wieder neu bewältigt werden.

Wir möchten Sie gern einladen, inmitten dieser Herausforderungen die positiven Auswirkungen der Achtsamkeitsmeditation kennenzulernen. Gern können Sie dabei einfache Anregungen direkt ausprobieren oder sie später ergänzend in Ihren Alltag integrieren. Auch Zeit für Austausch miteinander wird sein, für Fragen und weiterführendes Interesse.

**Sowohl als Betroffene\*r als auch als Angehörige\*r sind Sie ganz herzlich willkommen.** Vorkenntnisse in Meditation sind nicht erforderlich. Wir wünschen Ihnen dabei gutes Ausruhen.

### Einladung Online-Infoabend

Mittwoch 18. September, 18 – 19:30 Uhr

**Kosten:** Dieser Achtsamkeitsabend ist kostenfrei und wird von unserem Team der FachApotheke Neurologie unterstützt.

**Anmelden** für den Abend können Sie sich per E-Mail unter [achtsamkeit@mediosapotheke.de](mailto:achtsamkeit@mediosapotheke.de) oder per Telefon bei unserem Team unter (030) 257 620 58 330.

Unsere Kollegin Beate Preißler begleitet Sie durch den Abend.



Beate Preißler,  
MBSR-Lehrerin &  
MSC-Trainerin