



**Dr. med. Yasemin Schreiber-Pekin**  
Psychosomatische und Psychosoziale Medizin APPM  
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe FMH



**Dr. med. Roland Schreiber**  
Schmerzspezialist SGSS  
Interventionelle Schmerztherapie SSIPM  
Spezialarzt FMH für Chirurgie  
Neuraltherapie SANTH  
Manuelle Medizin SAMM

## Achtsamkeitskurs

**Jeden 1. - 3. Dienstag im Monat: 17:00 Uhr bis 18:15 Uhr**

**Ort: Praxis Hädeliweg 35, 8044 Zürich**

Die Kurse können einzeln besucht werden.

**Achtsamkeit kann helfen, auch bei Schmerzen, Krankheit und Stress innere Ruhe,  
Akzeptanz und Klarheit zu bewahren.**

*Jon Kabat-Zinn, welche der Achtsamkeit in der Medizin zum Durchbruch verholfen hat schreibt in seinem Buch „im Alltag Ruhe finden“: Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben als eine Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern.... Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, und wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.*

Anmeldung bitte per Telefon oder mail

Praxis für integrative Schmerzmedizin  
Praxis für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin  
Hädeliweg 35 8044 Zürich  
Tel: 043 268 05 60  
email: [praxis-schreiber@hin.ch](mailto:praxis-schreiber@hin.ch)