

| SO FINDEN SIE ZU UNS

Schmerz- und Palliativzentrum Bonn-Bad Godesberg
Praxis Dr. med. Michael Küster
Weißdornweg 4-6 (Heiderhof)
53177 Bonn-Bad Godesberg

Telefon (0228) 9323999

info@praxis-kuester.de
www.praxis-kuester.de



Anfahrtsskizze auf www.praxis-kuester.de

Das SchmerzZentrum Praxis Dr. Küster im grünen Godesberger Stadtteil Heiderhof ist **gut erreichbar per Auto** und mit **öffentlichen Verkehrsmitteln**.

Bei uns stehen ausreichend **kostenlose Parkplätze** zur Verfügung und die **Bushaltestelle »Heiderhofring«** befindet sich nur etwa 200 m von der Praxis entfernt. Dort halten die Buslinien 610 und 611. Unsere Praxis befindet sich **barrierefrei im Erdgeschoss**.



www.praxis-kuester.de

KURS- ANGEBOTE I

im Schmerz- und
PalliativZentrum &
Hausärztliche Praxis



Ärztliche Leitung: Dr. med. Michael Küster



“

Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen.

François de La Rochefoucauld



TIEFENENTSPANNUNG FÜR GEIST UND KÖRPER

Sehen Sie sich nach „Entspannung“, nach einem Augenblick des Loslassens und des Abschaltens? Denken Sie, dafür gibt es „keine Zeit“, denn im Privat- und Arbeitsleben jagt ein Termin den nächsten? „Heute nicht“, sagen Sie sich? Sie haben aber die Möglichkeit, sich heute für mehr Entspannung, Konzentration und Energie zu entscheiden.

Progressive Muskelrelaxation ist eine **leicht erlernbare, sehr effektive und im Alltag einsetzbare Entspannungsmethode**, die auch für Menschen geeignet ist, die mit anderen Methoden (z.B. autogenem Training) nicht zurechtkommen.

Durch die **willentliche und bewusste An- und Entspannung** bestimmter Muskelgruppen wird ein Entspannungszustand des ganzen Körpers sowie eine Verbesserung der körperlichen Wahrnehmungsfähigkeit erreicht. Dabei führt die PMR zu einer Harmonisierung und Stabilisierung sowie zu einem Zustand der inneren Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

Wenn wir lernen, immer wieder zu einem Punkt der Ruhe und des Loslassens zurückzukehren, dann werden wir **immer besser mit unserem Stress, mit unseren Schmerzen und mit unseren emotionalen und körperlichen Anspannungen umgehen können**. In uns selbst liegt die Kraft, unsere Ängste abzubauen, unsere Nervosität zu senken oder unsere Schlafschwierigkeiten zu überwinden oder z.B. Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder andere chronischen Erkrankungen zu verbessern.

Entscheiden Sie sich für sich! **Melden Sie sich JETZT an!**

Kursleitung:

Laura Topor, psych. Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie
Termine: 8 Sitzungen, montags 18–19.30 Uhr. Den jeweiligen Beginn eines neuen Kurses erfragen Sie bitte in der Praxis.

Anmeldung: In der Praxis, telefonisch unter (0228) 9323999 oder online auf www.praxis-kuester.de

Kursgebühr: 170,- EUR, eventuell erstattungsfähig; fragen Sie vorher ihre Kasse.

GELASSENHEIT UND WOHLBEFINDEN IN BERUF UND ALLTAG

Angst und Stress sind natürliche Triebfedern menschlichen Verhaltens und setzen Energien frei. Es gibt kaum einen Lebensbereich, der nicht mit „Stress“ im negativen Sinne in Zusammenhang gebracht wird: Arbeits-, Familien-, Freizeit-, Verkehrs-, Behörden-, Prüfungsstress.

Ständige Überbelastung in den verschiedensten Lebensbereichen, Reizüberflutung und Zukunftssorgen können **als Dauerstress zu verschiedenen körperlichen und psychischen Symptomen führen**.

In diesem Training lernen Sie, auf der Basis Ihrer Erfahrung nicht nur die eigenen Stressreaktionen und –Auslöser zu identifizieren – denn Stress ist immer individuell –, sondern auch Methoden zur Stressbewältigung zu entdecken und zu erleben.

Die Thematiken, die wir zusammen mit Ihnen vertiefen wollen, sind:

- Was ist Stress? Ein bio-psycho-soziales Modell des Stress
- Gesund trotz Stress: soziale und personale Ressourcen der Stressbewältigung
- Stressbewältigungsstrategien: Entspannung und Achtsamkeit, stressauslösende Einstellungen ändern und positive Selbstinstruktionen aufbauen, Zeit- und Reizmanagement, Prioritäten setzen, Gedankenstopp, Genussstraining, Zufriedenheitserlebnisse schaffen etc.
- Sport und „Bewegung“ als generelle Möglichkeit, Spannungen zu vermindern.

Wir wollen Ihnen neue Impulse geben, damit Sie Ihre eigenen Potenziale weiter entwickeln können. Sie werden ein ausführliches Trainingskript mit allen theoretischen Hintergrundinformationen und Übungen erhalten.

Sie können etwas verändern! Fangen Sie jetzt an!

Melden Sie sich JETZT an!

Kursleitung:

Laura Topor, psych. Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie
Termine: 7 Sitzungen, mittwochs von 18–20 Uhr. Den jeweiligen Beginn eines neuen Kurses erfragen Sie bitte in der Praxis.

Anmeldung: In der Praxis, telefonisch unter (0228) 9323999 oder online auf www.praxis-kuester.de

Kursgebühr: 200,- EUR, eventuell erstattungsfähig; fragen Sie vorher Ihre Kasse.

SCHMERZ LASS NACH ...!

Jeder Mensch kennt Schmerz, fast jeder empfindet ihn als unangenehm und möchte ihn schnell und gänzlich wieder loswerden. In den Fällen, in denen der Schmerz durch eine akuten Verletzung oder eine Entzündung verursacht wird, gelingt das auch.

Manchmal aber überdauert der Schmerz die übliche Heilungsdauer einer entsprechenden Gewebeschädigung, sodass man von **„chronischen Schmerzen“** sprechen kann. Aber auch **Kopf- und z.B. Rückenschmerzen**, die unabhängig von Verletzungen auftreten, können chronisch werden. **Sie können Ihre Schmerzen jedoch beeinflussen** und gemeinsam mit sich und anderen Kursteilnehmern unter Anleitung und in einem persönlichen Austausch **Wege der Linderung und einer besseren Kontrolle der Schmerzen entdecken und üben**.

Das Ziel unseres Trainings ist, in Ihnen wieder die Freude am Leben auch mit Schmerzen zu erwecken, indem **Sie offensiv mit ihren Schmerzen umzugehen lernen**, anstatt ausschließlich Leidtragender Ihrer Schmerzen zu bleiben. Zusammen mit Ihnen wollen **wir folgende Themen** besprechen:

- Was sind Schmerzen? Ein bio-psycho-soziales Modell der Schmerzen und welche sind die möglichen Chronifizierungsrisiken
- Bewältigungsstrategien der Schmerzen: Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden, Methoden der Aufmerksamkeitslenkung, kognitive Methoden der Schmerzbewältigung, verhaltensbezogene Strategien, Genussstunde, medikamentöse Behandlung
- Erfahrungsaustausch und gegenseitige Hilfestellungen

Bleiben Sie aktiv im Umgang mit ihren Schmerzen und zeigen Sie sich neugierig auf neue Bewältigungsstrategien.

Melden Sie sich JETZT an!

Kursleitung:

Laura Topor, psych. Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie
Dr. med. Michael Küster

Termine: 6 Sitzungen, freitags 14–16 Uhr. Den jeweiligen Beginn eines neuen Kurses erfragen Sie bitte in der Praxis.

Anmeldung: In der Praxis, telefonisch unter (0228) 9323999 oder online auf www.praxis-kuester.de

Kursgebühr: 200,- EUR, eventuell erstattungsfähig; fragen Sie vorher Ihre Kasse.