



SBSN/Blutdruckinstitut Göttingen e.V. • An der Lutter 24 • 37075 Göttingen

Newsletter Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Süd-Niedersachsen 11/13

Liebe Leserinnen und Leser,

Thema heute: **Blutdruck und Seele**

Gastreferat: **HERZ MIT VERSTAND - Blutdruck senken aus eigener Kraft – Michael Röslen**

Herzstück des Trainings ist das sogenannte "Hildesheimer Gesundheitstraining, Modul Blutdruck" nach Prof. Dr. G. Unterberger vom Institut für Therapie und Beratung (Hildesheim), welches ein intensives klinisch erprobtes kognitiv-mentales Programm in 8 Schritten ist, um aus eigener Kraft positiven Einfluss auf den Blutdruck zu nehmen.

Teilnehmer dieses Programmes lernen, wie sie selbst dazu beitragen, über ihre inneren "Tonfilme" Blutdruck steigernde oder auch Blutdruck senkende Muster der Wahrnehmung und Bewertung von Situationen und Begebenheiten zu bedienen. So ist es von zentraler Bedeutung, ob Menschen mit hohem Blutdruck mit einem chronischen Empfinden von Bedrohung ("der Feind in meinem Blut") oder mit einem Erleben von Vertrauen und Zuversicht durch die Welt gehen.

Im Training "Herz mit Verstand" wird das kognitiv-mentale Intensivtraining erweitert um Bewegungsmotivation, Ernährungsinformation und medizinische Aufklärung.

Für Januar 2014 ist der Beginn einer neuen Trainingsgruppe geplant.

Interessenten können sich wenden an Michael Röslen, akkreditierter Trainer für "Herz mit Verstand" & "Hildesheimer Gesundheitstraining. Fon 05508-92135; roeslen@self-statt-burnout.de

Nächster Termin SBSN: 13. Dezember 2013, kleiner Seminarraum i. 4. Stock, Ev. KH Göttingen/Weende
Nächstes Thema: Ursachen für Bluthochdruck – immer danach suchen!

Mit den besten Grüßen verbleibe ich
Ihr

Dr. med. E. G. Schulz, 1. Vorsitzender des Blutdruckinstitut Göttingen e.V.



In Kooperation mit



Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®



Medizin für mich!

Blutdruckinstitut Göttingen e.V.
Steffensweg 97 | 37120 Bovenden
Tel 0551-508 76-96 | Fax 0551-508 76-59
E-Mail info@blutdruck-goe.de
Internet www.blutdruck-goe.de

Vorstand
Dr. med. Egbert G. Schulz
Dr. med. Thomas Suermann
Geschäftsführung
Tino Römer

Bankverbindung
Blutdruckinstitut Göttingen e.V.
Sparkasse Göttingen
BLZ 26050001
Konto-Nr. 153338

Vereinsregister
VR Reg.-Nr.: 200175
St.-Nr.: 20/206/24006