

SCHMERZZENTRUM KSGR

«Mind Body Medizin – Ressourcen und Übungen»

Liebe Patientin / Lieber Patient,

Mind Body Medizin ist ein innovatives Konzept und vermittelt Selbstfürsorge. Das Ziel ist gesundheitsfördernde Haltungen und Verhaltensweisen im Alltag zu unterstützen. Schmerzen und Stress bringen unser inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden häufig ins Wanken, Entspannungsübungen können in jeder Lebenslage zum Wiedererlangen der Balance beitragen. Nützen sie dazu die unten aufgeführten, kostenlosen Ressourcen.

Ihr Team der Schmerztherapie

USZ – Mind Body Medicine / Wellbeing
(www.usz.ch/mbm-wellbeing)



Inselspital Bern – INSELhealth
App-Store (iPhone) Google Play



<https://solongcovid.ch/ressourcen.html>



<https://www.chronischbesser.ch/>