



## Psychohygiene und Meditatives Gehen

„Wie bleibe ich als Arzt psychisch gesund?“

### Vortrag und Mini Workshop I

Hintergrund:

Es ist bekannt, dass die Zahl der psychischen Erkrankungen in den letzten zehn Jahren deutlich gestiegen ist. Die dadurch verursachten Ausfallzeiten am Arbeitsplatz haben in Deutschland um fast 40 % zugenommen. Der Druck im Arbeitsleben hinterlässt natürlich auch Spuren bei denjenigen, die aufgefordert werden, therapeutisch gegen diese „Spuren“ vorzugehen – bei Ärzten, Therapeuten, Pädagogen und Krankenpflegern.

Einen Weg eröffnen:

Immer mehr Studien legen indes nahe, dass Meditation einen Weg eröffnet, den Herausforderungen in Beruf und Alltag besser gewachsen zu sein. Einen Einblick zu diesem Thema gibt der Meditationslehrer Peter Kettling. Er beschreibt die Wirkungsweisen und Hintergründe meditativer Techniken. Im praktischen Teil wird eine Übung aus dem Repertoire des Meditativen Gehens erprobt und gezeigt, wie diese angewendet und in den Arbeitsalltag integriert werden kann.

- Datum: Samstag, den 15. September 2012, von 11:00 bis ca. 13:00  
Treffpunkt: Vor dem ehemaligen Restaurant „Zum Rheinbruder“, Hermann-Schneider-Allee 49- B, 76189 Karlsruhe (Am Rhein-Strandbad Wörth links), Tel. Restaurant 0721/5307069,  
Veranstalter: Praxis Dr. med. T. Kettling, Referent: Dipl. – Ing. Peter Kettling  
Anmeldung: Um Anmeldung wird gebeten **bis zum 05.09.12 in der Praxis Dr. med. T. Kettling, Tel 0721 / 6647531**  
Gebühr. 20,00 €. Fortbildungspunkte gemäß CME werden bei der Landesärztekammer Baden Württem. beantragt.  
Hinweis: Die Veranstaltung findet draußen und bei jedem Wetter statt.



NEMETON Seminare / Peter Kettling / Schönenfelder Straße 100 / D - 21109 Hamburg  
Tel +49 (0)40 - 38 655 844 / Fax +49 (0)40 - 38 655 845 / Mobil +49 (0)175 - 279 14 10  
E- Mail: [info@nemeton.de](mailto:info@nemeton.de) / Internet: [www.nemeton.de](http://www.nemeton.de)

Inhaltlich Verantwortlich: Peter Kettling, Hamburg. St Id Nr: 5710968367.