Organisatorische Eckdaten

- Teilnahmegebühr: 300 € → mögliche Erstattung von bis zu 80 % durch die Krankenkasse (bei einer Teilnahme an mindestens 8 von 10 Terminen)
- Gruppengröße: max. 15 Personen
- Dauer: 10 Wochen
- Ort:
  Universitätsklinikum Ulm,
  Wolfgang-Paul-Straße 2,
  89081 Ulm
  Science Park III

Hintergrund des Programms

Das Angebot basiert auf einem integrativen und wissenschaftlich fundierten Konzept.

Studien zeigen, dass vergleichbare Programme:

- Die Lebensqualität verbessern können
- Stress, Angst und Erschöpfung reduzieren können
- Den Umgang mit belastenden Situationen erleichtern können

Kontakt & Anmeldung
E-Mail: integrativ.angebote@uniklinik-ulm.de
Telefon: 0731 / 500 53607

Bitte schreiben Sie uns eine Mail oder sprechen Sie uns auf unseren Anrufbeantworter. Wir nehmen zeitnah Kontakt mit Ihnen auf.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf unserer Homepage:

www.uniklinik-ulm.de/allgemein-und-viszeralchirurgie/fuer-patienten/fachbereich-integrative-medizin.html

UNIVERSITÄTS KLINIKUM ulm

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Universitätsklinikum Ulm

Fachbereich Integrative Medizin
PD Dr. med. habil. Ann-Kathrin Lederer

Albert-Einstein-Allee 23
89081 Ulm

Stand: Oktober/2026

universität ulm

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Fachbereich Integrative Medizin

UNIVERSITÄTS KLINIKUM ulm



Mind-Body-Medizin

Dein Weg zu mehr Gesundheit, Balance und Lebensqualität

Mind-Body-Medizin (MBM) berücksichtigt den wechselseitigen Einfluss von Geist/Psyche („Mind“) und Körper/Verhalten („Body“).

Ziel ist es, die eigenen Ressourcen zu stärken und die Gesundheit ganzheitlich zu fördern.

Was Sie erwartet

In diesem 10-wöchigen Gruppenprogramm (1× pro Woche, jeweils ca. 1,5 Stunden) lernen Sie Wege kennen, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ganzheitlich zu stärken.

Im Mittelpunkt steht die Mind-Body-Medizin – ein wissenschaftlich fundierter Ansatz, der die Wechselwirkungen zwischen Körper, Gedanken, Gefühlen und Verhalten berücksichtigt. Ziel ist es, Ihre eigenen Ressourcen zu stärken und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen im Alltag zu unterstützen.

Für wen ist das Angebot geeignet?

- Erwachsene jeden Alters
- Teilnahme unabhängig von körperlichen Einschränkungen oder bestehenden Erkrankungen möglich
- Keine Vorkenntnisse notwendig

Der Kurs ist auch zur weiteren Prävention bei Personen mit Krebserkrankungen oder chronischen Erkrankungen sowie für Angehörige von erkrankten Personen geeignet.

Folgende Inhalte werden behandelt

- Einführung in die Themen der Mind-Body-Medizin und Verhaltensänderung
- Stress- und Entspannungsregulation
- Vollwerternährung
- Bewertung und Wahrnehmung
- Kommunikation nach außen und innen
- Soziales Netzwerk
- Achtsamkeit

Das Programm ist praxisorientiert und abwechslungsreich gestaltet. Gleichzeitig bietet der Kurs Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Zusätzlich finden ein kleines Bewegungsprogramm zur Lockerung sowie geführte Achtsamkeits- und Entspannungsübungen statt. Dabei kommen verschiedene Übungen zum Einsatz, beispielsweise Atemmeditation, Progressive Muskelentspannung, Zwerchfellatmung und weitere Techniken zur Stressreduktion.

Warum teilnehmen?

- Stressreduktion & innere Balance wiederfinden
- Selbstheilungskräfte aktivieren
- Neue, gesunde Gewohnheiten nachhaltig in den Alltag integrieren
- Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit fördern
- Sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen

