



Katholisches Klinikum Essen

## Presseinformation

Marienhospital Altenessen  
Hospitalstraße 24  
45329 Essen  
Tel. (0201) 6400-1310

Philippusstift  
Hülsmannstraße 17  
45355 Essen  
Tel. (0201) 6400-1370

St. Vincenz Krankenhaus  
Von-Bergmann-Straße 2  
45141 Essen  
Tel. (0201) 6400-1340

Homepage [www.kk-essen.de](http://www.kk-essen.de)  
Zeitschrift [www.gesundinessen.de](http://www.gesundinessen.de)  
Facebook <https://www.facebook.com/katholischesklinikumessen>  
Google+ <https://plus.google.com/112605166316317693064>  
Twitter [https://twitter.com/KK\\_Essen](https://twitter.com/KK_Essen)  
Xing <https://www.xing.com/companies/katholischesklinikumessengmbh>

### **Ihr Ansprechpartner für Pressefragen:**

Oliver Gondolatsch  
Tel. (02 01) 6400-1020  
Fax (02 01) 6400-1029  
Mail [o.gondolatsch@kk-essen.de](mailto:o.gondolatsch@kk-essen.de)

Essen, 28.01.2015

## **Achtsamkeit – was ist das?**

### Vortrag im Marienhospital Altenessen

Am 3. Februar um 18.00 Uhr referiert Frau Gisela Graßhoff, Beauftragte für das Gesundheitsmanagement im Marienhospital Altenessen, im Kommunikations- und Gesundheitszentrum (6. Obergeschoss), Hospitalstraße 24, 45329 Essen.

Der Begriff stammt aus dem Buddhismus und steht sowohl für eine innere Haltung sich selbst, der Umwelt und dem Leben gegenüber. Gelebte und geübte Achtsamkeit hat nachweislich Auswirkungen auf die Gesundheit.

Bei diesem Vortrag werden wir Fragen nachgehen wie:

- Warum wird das Thema in unserer Welt immer bedeutsamer?
- Was bedeutet „Leben im Hier und Jetzt“?
- Wie kann Achtsamkeit geübt werden?

Der Vortrag findet im Rahmen des Vortragsprogrammes des KKE statt und ist auch Bestandteil der Vorlesungen der Patientenhochschule.