

Psychisch belastete Herzpatienten e. V.

Westendstraße 68
80339 München
Telefon 089 20331224
kontakt@herz-ohne-stress.de

Ihre Ansprechpartner:

Helmut Bundschuh
Christine Färber

Erfahren Sie mehr über den Verein und seine Angebote und besuchen Sie uns:

www.herz-ohne-stress.de



Ich bin nicht alleine

Wieder Vertrauen gewinnen.

Unsere Arbeit

Unterstützung für Herzpatienten, um das Vertrauen in ihr Herz, ihr Empfinden und ihren Körper zurückzugewinnen.

Den psychischen Aspekten von Herzerkrankungen mehr Raum geben.

Ganzheitliche Prävention für Herzpatienten nach einer Herzerkrankung.

Ihre Möglichkeiten

Dabei sein: Nutzen Sie einfach unsere speziellen Angebote für Herzpatienten wie Selbsthilfegruppen, Beratung, Kurse, Aktivitäten uvm.

Mitmachen: Bringen Sie sich ein, in dem Sie z. B. Mitglied werden und die Angebote des Vereins mitgestalten, selbst eine Gruppe leiten oder eigene Ideen umsetzen.

Unsere Angebote

Selbsthilfegruppen

Behutsam wieder „das Leben in die Hand nehmen“ – erfahren Sie in der Gemeinschaft, wie das Leben mit der Herzerkrankung eine neue Qualität annehmen kann.

Kurse und Workshops

Unsere verschiedenen Angebote unterstützen Sie im Umgang mit der Erkrankung, in Ihrem Alltag und können helfen, Ängste und Depressionen zu überwinden.

Beratung

Manchmal helfen ein wertschätzendes Gespräch, ein wertvoller Hinweis, ein guter Zuhörer. Hier setzt unsere Beratung an – von Betroffenen für Betroffene.

Aktivitäten

Gemeinsame Aktivitäten wie Ausflüge oder Spaziergänge helfen gegen Einsamkeit und unterstützen dabei, das Vertrauen in den eigenen Körper wiederzugewinnen.

