

Bonn Pain And Mindfulness Project

Wollen Sie lernen, *mehr im Moment zu leben?*



Oder fühlen Sie sich
gestresst?

Oder haben Sie
chronische Schmerzen?



Dann nehmen Sie an
unserem **kostenfreien**
achtwöchigen
Achtsamkeits-
programm teil!



Wer kann teilnehmen?

- **Frauen*** ab 18 Jahren
- entweder keine **oder** chronische Schmerzen
- keine Wunden oder sensible Stellen an den Händen
- Besitz eines **Smartphones**
- **Keine Teilnahme** möglich bei: Suizidalität, PTBS, akuter Psychose, Krampfanfällen/Epilepsie, Substanzabhängigkeit, Schwangerschaft

*bei Geburt zugeordnetes Geschlecht



Einscannen
und direkt eine
E-Mail
schreiben!



Ablauf und Ziel der Studie

1. **Fragebogen- und Laborerhebung**
2. Achtwöchiges **Achtsamkeitsprogramm** mit der 7Mind-App
3. Erneute **Fragebogen- und Laborerhebung**

Ziel: Untersuchung des Einflusses von achtsamkeitsbasierten Interventionen auf chronische Schmerzen

✉ Kontakt

Sie haben Interesse, an der Studie teilzunehmen?

Dann schicken Sie uns eine E-Mail an:

bopaami-project@uni-bonn-diff.de



Als Dankeschön erhalten Sie einen kostenfreien **Zugang für die 7Mind-App** sowie **10 Versuchspersonenstunden** und ein **Feedback** zu Ihrer Persönlichkeit und Ihrem Verlauf.

