



**krebsliga bern**  
ligue bernoise contre le cancer



**krebsliga solothurn**

# Achtsamkeit

Ein Online-Kurs mit praktischen Übungen  
gegen Stress und Ängste im Alltag

## **Einführungskurs**

Mittwoch, 3. / 10. / 17. und 24. November 2021  
jeweils 14.30 bis 16.00 Uhr

## **Vertiefungskurs**

Mittwoch, 12. / 19. / 26. Januar und 2. Februar 2022  
jeweils 14.30 bis 16.00 Uhr



# Der gegenwärtige Augenblick ist der einzige Moment, in dem wir wirklich leben.

**Jon Kabat-Zinn**

MBSR oder Mindfulness-Based Stress Reduction ist ein wissenschaftlich gut erforschtes Programm, das dabei hilft, mit Stress und Ängsten durch Körperwahrnehmungs- und Meditationsübungen besser umgehen zu können. Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, kann Achtsamkeit helfen, Unsicherheit und Angst im Alltag zu mildern und das Vertrauen in den eigenen Körper wiederherzustellen.

Im Einführungskurs stehen einfache praktische Übungen im Zentrum, die das aufmerksame Verweilen im gegenwärtigen Moment trainieren.

Der Vertiefungskurs bietet angeleitete Meditationen aus dem MBSR-Programm, welche die aus dem Einführungskurs bekannten Achtsamkeitsübungen erweitern. Erste Erfahrungen mit Meditation sollte vorhanden sein.

Kurze Inputs zu verschiedenen Aspekten der Achtsamkeit sowie der Austausch der Teilnehmenden über ihre Erfahrungen mit den Übungen runden die jeweiligen Kurse ab.

Beide Kurse umfassen je vier Termine à 1.5 Stunden und können unabhängig voneinander besucht werden. Sie richten sich an Krebsbetroffene und Nahestehende.



Leitung: Frederik Torhorst,  
MBSR & MBCT-Trainer

Die Kurse finden ausschliesslich online statt – genauere Informationen zum Zugang und zum Ablauf erhalten Sie nach der Anmeldung oder auf Anfrage.

## Informationen und Anmeldung:

[www.bern.krebsliga.ch](http://www.bern.krebsliga.ch)

T 031 313 24 24

[info@krebssligabern.ch](mailto:info@krebssligabern.ch)

[www.solothurn.krebsliga.ch](http://www.solothurn.krebsliga.ch)

T 032 628 68 10

[info@krebssliga-so.ch](mailto:info@krebssliga-so.ch)

## Kosten: CHF 80 für Mitglieder und CHF 100 für Nicht-Mitglieder

Die Kurse der Krebsliga werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Krebsliga Ihre Angaben in einer Statistik erfasst und dem BSV im Falle einer Überprüfung bekannt gibt.