



krebsliga bern
ligue bernoise contre le cancer



krebsliga solothurn

Achtsamkeit

Online-Kurs mit praktischen Übungen
zur Stressbewältigung

Für Krebsbetroffene und ihre Nahestehenden
Mittwoch, 5. / 12. / 19. und 26. Mai 2021
jeweils 14.30 bis 16.00 Uhr

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



Zu wissen, was du tust, während du es tust – das ist die Essenz der Achtsamkeit.

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 Zentrum dieser Einführung stehen praktische Übungen, die das aufmerksame Verweilen im gegenwärtigen Moment trainieren sollen. Ebenfalls wichtiger Bestandteil des Kurses ist der Austausch der Kursteilnehmenden über die Erfahrungen und Wirkungen der Übungen. Ausserdem gibt es kurze Inputs zum Thema Achtsamkeit und zur Stressbewältigung.

Die Einführung umfasst vier Termine à je 1.5 Stunden sowie das selbständige Üben der gelernten Techniken im Umfang von ca. 10 bis 15 Minuten pro Tag. Der Kurs findet ausschliesslich online als Videokonferenz auf der Plattform Zoom statt.

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.



Leitung: Frederik Torhorst,
MBSR & MBCT-Trainer

Informationen und Anmeldung:

www.bern.krebsliga.ch

T 031 313 24 24

info@krebsligabern.ch

www.solothurn.krebsliga.ch

T 032 628 68 10

info@krebsliga-so.ch