

# Achtsamkeitskurs für Krebspatient:innen und Angehörige

**Stressbewältigung durch die Konzentration auf das Hier und Jetzt.**

Im Mittelpunkt steht die Entwicklung einer wachsenden Fähigkeit zum achtsamen Sein und Handeln, die bei Meditationen in Stille und in Bewegung eingeübt wird – mit den Methoden der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR). Jede:r Teilnehmende führt die bewegten Meditationen (überwiegend leichtes Yoga) im Rahmen seiner Möglichkeiten aus. Es findet ein angeleiteter Austausch über die Erfahrungen statt.

Die positiven Auswirkungen von Achtsamkeitsübungen sind ausführlich und wissenschaftlich fundiert erforscht:

- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen des Alltags
- Dauerhafte Verminderung bzw. langfristige Blutdrucksenkung, besserer Schlaf, verminderte Ängste, etc.
- Stärkung der Konzentration, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz

## **Kursleiterin**

Martina Schaar

Psychoziale Beraterin der Krebsberatungsstelle Wiesbaden und  
zertifizierte MBSR-Lehrerin

## **Termine**

Der Kurs umfasst sechs Abende à 1,5 Stunden und findet statt vom  
13.11. bis 18.12.2023, montags 16:30 – 18:00 Uhr

## **Ort**

Psychoziale Krebsberatungsstelle Wiesbaden; Friedrichstraße 12  
65185 Wiesbaden

## **Anmeldung**

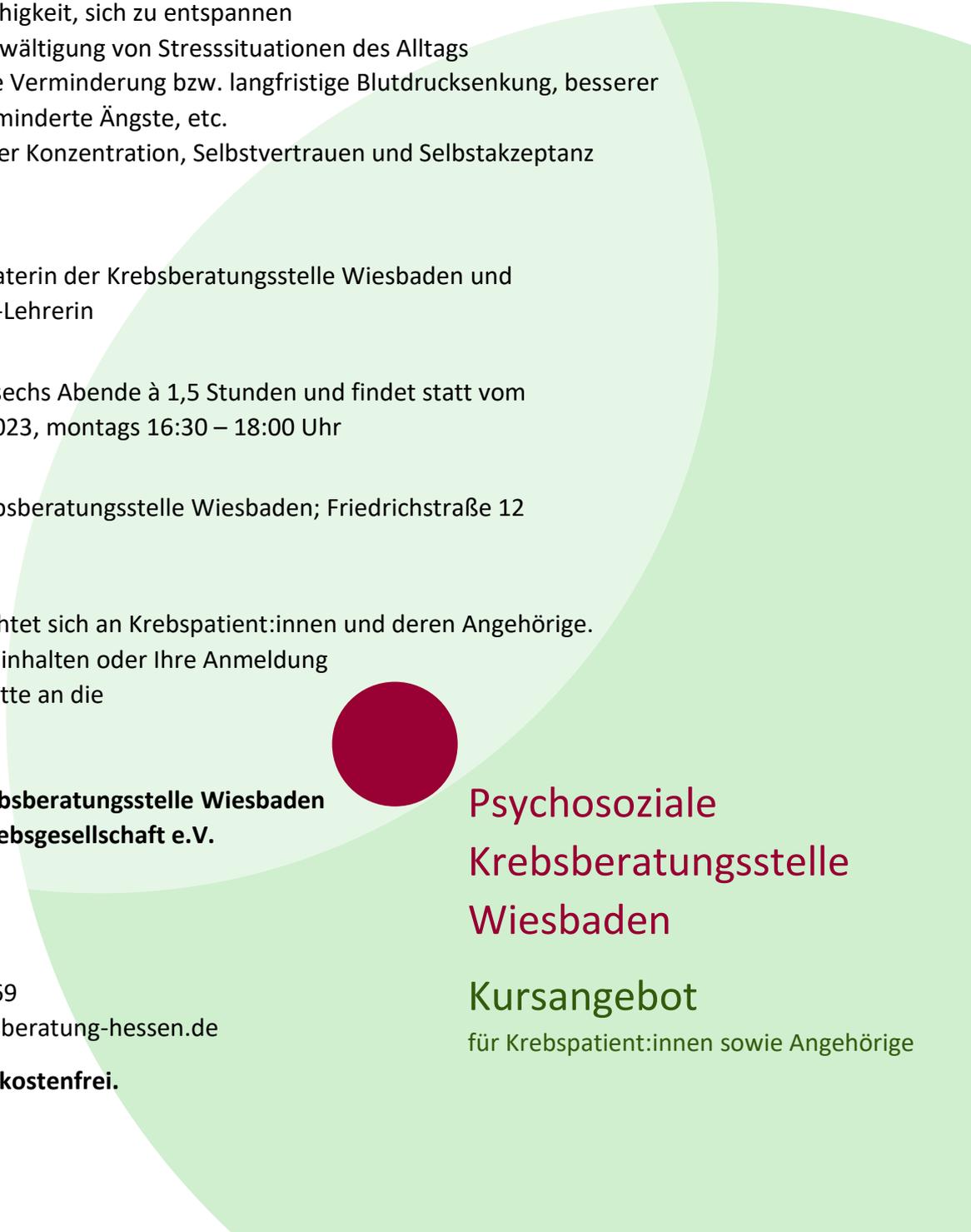
Unser Angebot richtet sich an Krebspatient:innen und deren Angehörige.  
Für Fragen zu Kursinhalten oder Ihre Anmeldung  
wenden Sie sich bitte an die

**Psychoziale Krebsberatungsstelle Wiesbaden  
der Hessischen Krebsgesellschaft e.V.**

Martina Schaar  
Friedrichstraße 12  
65185 Wiesbaden

Tel. 0611/69 66 769  
wiesbaden@krebsberatung-hessen.de

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**



**Psychoziale  
Krebsberatungsstelle  
Wiesbaden**

**Kursangebot**

für Krebspatient:innen sowie Angehörige