



Achtsamkeit und Entspannung bei Krebs

Der Kurs basiert auf dem Programm "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" (MBSR "Mindfulness-based stress reduction"), ist aber speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit einer Krebserkrankung zugeschnitten.

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit immer wieder zum gegenwärtigen Moment zurückzubringen. Durch geleitete Meditationen und sanfte Yogaübungen lernen die Teilnehmenden, Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Achtsamkeit befähigt uns, immer wieder innezuhalten und den Herausforderungen des Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.

Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass die Schulung der Achtsamkeit eine wirkungsvolle Begleitmaßnahme in der Krebsbehandlung darstellt. Bei der Mehrheit der Kursteilnehmenden wurden folgende Veränderungen nachgewiesen:

- * Erhöhung des Wohlbefindens und der Lebensqualität
- * Verminderung von psychischen Belastungen
- * verbesserte Entspannungsfähigkeit
- * geringere Erschöpfung
- * verbesserte Fähigkeit, mit den Herausforderungen einer schweren Erkrankung umzugehen

Kursinhalte

- * Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Sitzen und Gehen
- * sanfte Yogaübungen
- * Themen:
 - Umgang mit belastenden Gedanken
 - Umgang mit schwierigen Gefühlen, z.B. Ängste und Ärger
 - Akzeptanz und Selbstakzeptanz
 - Achtsamkeit im Alltag

Kursleitung

Barbara Dietz-Waschkowski

Dipl.-Sozialpädagogin

MBSR-Lehrerin

Mitarbeit an mehreren wissenschaftlichen Studien zur Wirksamkeit des MBSR-Programmes (Universitätskliniken Freiburg und Basel)
Dozentin am Europäischen Zentrum für Achtsamkeit, Freiburg



Termine

Montag 17.00 - 19.00 Uhr

ab 18. Sept. - 13. Nov. 2017 (nicht am 30.Okt.)

Tag der Achtsamkeit 29. Okt., 10.00 -15.30 Uhr

Kursort

Praxengemeinschaft
für Psychotherapie
und Psychoonkologie
Stadtstraße 11
79104 Freiburg

PPPO



Kursgebühr

300,- EUR · für das telefonische Vorgespräch, 8 Kurstermine, den Tag der Achtsamkeit, 2 Übungs-CDs und Kursmaterialien (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen MBSR-Kurse im Rahmen der Prävention.

Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung, wenn Sie sich für den Kurs interessieren, damit wir einen Termin für das telefonische Vorgespräch vereinbaren können.

Telefon 0761-54226

bdw@achtsamkeit-freiburg.de

www.achtsamkeit-freiburg.de