



## Leben mit Krebs – wie Achtsamkeit unterstützen kann

Die Praxis der Achtsamkeit fördert innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit – auch angesichts von Krankheiten und schwierigen Lebensumständen.

Menschen mit einer Krebserkrankung werden mit vielen Herausforderungen konfrontiert, die alle Aspekte des Lebens betreffen. In dem Achtsamkeitskurs werden Sie Übungen kennenlernen, die Sie dabei unterstützen, neue Perspektiven für Ihr Leben und den Umgang mit der Krankheit zu finden.

Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass die Schulung der Achtsamkeit eine wirkungsvolle Begleitmaßnahme in der Krebsbehandlung darstellt und zu mehr Wohlbefinden und Entspannungsfähigkeit beiträgt sowie Schmerzen, Erschöpfung und Schlafprobleme verbessern kann.

Der Kurs basiert auf dem Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn und ist an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst.

Kursinhalte:

- Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Sitzen und Gehen
- Sanfte Yogaübungen
- Achtsamkeit im Alltag
- Themen:
  - Umgang mit belastenden Gedanken und schwierigen Gefühlen
  - Umgang mit unangenehmen Körperempfindungen
  - Achtsamkeit in Stresssituationen
  - Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge

### Kursleitung

Barbara Dietz-Waschkowski

Dipl.-Sozialpädagogin, MBSR-Lehrerin (SeniorTeacher)

Mitarbeit an mehreren wissenschaftlichen Studien zur Wirksamkeit des MBSR-Programmes (Universitätskliniken Freiburg und Basel)



**5 Termine, jeweils am Montag, 17.00 - 19.00 Uhr**

**Aktuelle Kurstermine unter  
[www.achtsamkeit-freiburg.de](http://www.achtsamkeit-freiburg.de)  
oder [www.pppo-freiburg.de](http://www.pppo-freiburg.de)**

### Kursort

Seminarraum der Praxengemeinschaft  
für Psychotherapie und Psychoonkologie  
Stadtstraße 11, 79104 Freiburg



### Kursgebühr

150,- EUR incl. Audioanleitungen und Kursmaterialien

### Anmeldung

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

**Telefon 0761-54226**

**[bdw@achtsamkeit-freiburg.de](mailto:bdw@achtsamkeit-freiburg.de)**