

Hochwertige Medizin
in vertrauter Umgebung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Ein Angebot für Menschen mit Krebserkrankungen

Informationen und Anmeldung

Der Kurs richtet sich an Menschen mit einer Krebserkrankung. Die Teilnahme ist kostenlos. Pro Kurs können max. 12 Personen teilnehmen. Um möglichst vielen die Teilnahme zu ermöglichen, bitten wir um die Anmeldung von einer Person pro Familie/Lebensgemeinschaft.

Verbindliche Anmeldung

Nicole Scharf
Tel. 06441 79 - 22 80

Anna Lena Beck
Tel. 06441 79 - 29 06

Veranstaltungsort

Kursraum im Rehasentrum kerngesund!
Medi-Center am Klinikum Wetzlar

Termin

Onkologisches Zentrum Lahn-Dill
Forsthausstraße 1-3
35578 Wetzlar
onko-zentrum@lahn-dill-kliniken.de



www.oz-lahn-dill.de

Onkologisches
Zentrum Lahn-Dill



Onkologisches
Zentrum Lahn-Dill





Hochwertige Medizin in vertrauter Umgebung

Liebe Patientinnen und Patienten,

die Diagnose Krebs und dessen Therapie kann das psychische Gleichgewicht der Betroffenen ins Wanken bringen. Eine erhöhte psychische Belastung wird spürbar. Achtsamkeitsübungen und das Erkennen der eigenen Bedürfnisse können helfen, das psychische Gleichgewicht wieder zurückzuerlangen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) wurde von Jon Kabat-Zinn in den 70er Jahren an der Universitätsklinik Worcester entwickelt. MBSR ist eine gut erforschte und anerkannte Therapiemethode und erfreut sich zunehmender Beliebtheit.

In unserem neuen Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ lernen Sie Entspannung und Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und Gehen kennen, den Body Scan, die Sitzmeditation und sanfte Übungen aus dem Yoga. Ziel ist es, die Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Neben den Übungen gibt es Raum für Austausch. Wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychotherapie und Stressforschung ergänzen den Praxisteil.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Mit herzlichen Grüßen

Dr. Birgitta Killing

Chefärztin der Klinik für Hämatologie,
Onkologie und Palliativmedizin

Dr. Wolfgang Gießler

Ltd. Oberarzt der Klinik für Hämatologie,
Onkologie und Palliativmedizin

Kursleitung

Gertrud Blaurock ist MBSR-Lehrerin, Gesundheitstherapeutin/Mind-Body Medizin, Kunsttherapeutin und Diplom-Sportlehrerin. Seit 2000 bietet sie therapeutische Arbeit mit chronisch und onkologisch erkrankten Menschen und Achtsamkeitstraining an.

