

# Achtsamkeitskurs

## 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 (mit einer Erkrankung, aber auch als Angehörige\*r)
- Dauerhafte Verminderung bzw. langfristige Blutdrucksenkung, besserer Schlaf, verminderte Ängste, ...
- Stärkung der Konzentration, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz

### Kursleiterin

Martina Schaar

Psychosoziale Beraterin der Krebsberatungsstelle Wiesbaden und zertifizierte MBSR-Lehrerin

### Termine

Der Kurs umfasst sechs Abende à 1,5 Stunden und findet statt vom 25.04.2022 – 30.05.2022, montags 17.00 – 18.30 Uhr

### Ort

Psychosoziale Krebsberatungsstelle  
Friedrichstraße 12  
65185 Wiesbaden

### Anmeldung


Unsere Angebote richten sich an Krebspatientinnen und -patienten sowie deren Angehörige. Für Fragen zu Kursinhalten oder Ihre Anmeldung wenden Sie sich bitte an die

### Psychosoziale Krebsberatungsstelle der Hessischen Krebsgesellschaft e.V.

Martina Schaar  
Friedrichstraße 12  
65185 Wiesbaden

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

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**



Psychosoziale  
Krebsberatungsstelle  
Wiesbaden

### Kursangebot

für Krebspatientinnen und -patienten  
sowie Angehörige