



Achtsam zu sein ist eine Lebenshaltung. Achtsamkeit ist zugleich aber auch eine einfache und wirksame Methode, bewusster und konstruktiver mit Stress im Alltag umzugehen. Während und nach einer Krebserkrankung können mit Achtsamkeitsübungen Ihre Ressourcen für ein ausgeglichenes, eigenständiges und erfülltes Leben gestärkt werden. Der Kurs führt Sie in diese Selbsthilfemethode ein.

Inhalte Sie machen persönliche Erfahrungen mit der Selbsthilfemethode «Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR» (Mindfulness-Based Stress Reduction) von Jon Kabat-Zinn. Achtsamkeit ist eine ganz grundlegende Lebenserfahrung: Wichtig ist dabei das bewusste Wahrnehmen von Situationen, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen. Durch Achtsamkeitsübungen erweitern und vertiefen Sie Ihre Sinneswahrnehmungen und Ihr Bewusstsein, um einen guten Umgang mit Ihren Belastungen durch die Krebserkrankung zu erlangen.

Zielpublikum Krebsbetroffene

Organisation Bernische Krebsliga

Leitung Peter Eggen, Kursleiter MBSR und MBCT
Schwendibachstrasse 1, 3624 Goldiwil
Regula Gautschi, Psychosoziale Beratung
Bernische Krebsliga, Bern

Ort Hotel Meielisalp, Stoffelberg, 3706 Leissigen, Tel. 033 847 13 41

Datum 2.–4. November 2012

Zeit Beginn: Freitag, 11 Uhr
Abschluss: Sonntag, 16 Uhr

Kosten CHF 320.– Einzelzimmer (inkl. Vollpension)
Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Bernische Krebsliga.

Teilnehmerzahl Max. 15 Personen

Anmeldung/Information Bernische Krebsliga
Marktgasse 55
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebsliga.ch

Anmeldeschluss 1. Oktober 2012