



**krebsliga bern**  
**ligue bernoise contre le cancer**



**krebsliga solothurn**

# **Achtsamkeit im Alltag**

## **Ein Online-Kurs mit praktischen Übungen zur Stressbewältigung**

### **Einführungskurs**

Mittwoch, 19. und 26. Oktober / 2. und 9. November 2022  
jeweils 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

### **Vertiefungskurs**

Mittwoch, 16. / 23. / 30. November und 7. Dezember 2022  
Jeweils 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr



# **Zu wissen, was du tust, während du es tust – das ist die Essenz der Achtsamkeit.**

**Jon Kabat-Zinn**

MBSR oder Mindfulness-Based Stress Reduction ist ein wissenschaftlich gut erforschtes Programm, das dabei hilft, mit Stress und Ängsten durch Körperwahrnehmungs- und Meditationsübungen besser umgehen zu können. Menschen, die von einer Krebskrankung betroffen sind, kann Achtsamkeit helfen, Unsicherheit und Angst im Alltag zu mildern und das Vertrauen in den eigenen Körper wiederherzustellen.

Im Einführungskurs stehen einfache praktische Übungen im Zentrum, die das aufmerksame Verweilen im gegenwärtigen Moment trainieren.

Der Vertiefungskurs bietet angeleitete Meditationen aus dem MBSR-Programm, welche die aus dem Einführungskurs bekannten Achtsamkeitsübungen erweitern. Erste Erfahrungen mit Meditation sollten vorhanden sein.

Kurze Inputs zu verschiedenen Aspekten der Achtsamkeit sowie der Austausch der Teilnehmenden über ihre Erfahrungen runden die jeweiligen Kurse ab.

Beide Kurse umfassen je vier Termine à 1.5 Stunden und können unabhängig voneinander besucht werden. Sie richten sich an Krebsbetroffene und Nahestehende.



Frederik Torhorst, MBSR- und MBCT-Trainer

Die Kurse finden ausschliesslich online via Zoom statt. Die genauen Informationen zu Zugang und Ablauf erhalten Sie nach der Anmeldung oder auf Anfrage.

## **Informationen und Anmeldung**

**[www.bern.krebsliga.ch](http://www.bern.krebsliga.ch)**

**T 031 313 24 24**

**[info@krebsligabern.ch](mailto:info@krebsligabern.ch)**

**[www.solothurn.krebsliga.ch](http://www.solothurn.krebsliga.ch)**

**T 032 628 68 10**

**[info@krebsliga-so.ch](mailto:info@krebsliga-so.ch)**

**Kosten pro Kurs: CHF 80 für Mitglieder / CHF 100 für Nicht-Mitglieder**

**Beide Kurse zusammen: CHF 130 für Mitglieder / CHF 170 für Nicht-Mitglieder**

Die Kurse der Krebsliga werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Krebsliga Ihre Angaben in einer Statistik erfassen und dem BSV im Falle einer Überprüfung bekannt geben darf.