

DIAGNOSE BRUSTKREBS – STRESS ABBAUEN – ACHTSAMKEIT ERLEBEN.

DER KLASSISCHE MBSR*-ACHTSAMKEITS-KURS –
MIT EINEM ZUSCHUSS DER STIFTUNG MAMMAZENTRUM UND DER KRANKENKASSEN

*MBSR Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn

Sie sind an Brustkrebs erkrankt und Sie befinden sich am Anfang der Therapie, mitten drin oder haben die Therapie bereits beendet. Zu jedem Zeitpunkt bieten wir Ihnen die Möglichkeit, eine kleine Auszeit zu nehmen, zu sich zu kommen, sich zu erholen und Techniken zu erlernen, die helfen mit Stress und Belastungen besser umzugehen.

Die erfahrene MBSR-Therapeutin, Frau Renate Kommert, zeigt Ihnen, wie Sie im Alltag besser und bewusster belastende Situationen meistern können: mit angeleiteten Mediationen in Ruhe und Bewegung, mit geeigneten Achtsamkeitsübungen, im Austausch erlebter Erfahrungen und der Vermittlung von Wissenswertem zur Achtsamkeitspraxis.

Seien Sie es sich wert, mit Hilfe eingeübter Achtsamkeit die Dinge trotz einer belastenden Diagnose ins Gleichgewicht zu bringen, sich selbst etwas Gutes zu tun, Kraft zu schöpfen und Gelassenheit zu gewinnen.

**SCHAUEN SIE BEIM KOSTENLOSEN KENNENLERN- UND INFORMATIONSBEND VORBEI:
MITTWOCH 19.6.2019, 17-19 UHR**

Krankenhaus Jerusalem, Haus Schäferkamp, I. OG, Großer Besprechungsraum.

Anmeldung über: office@stiftung-mammazentrum.de

Anschließend können Sie den MBSR-Achtsamkeits-Kurs belegen.

Start: 14. August 2019

Kursdaten: s. Rückseite

mbsr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Aussteigen aus der Grübelspirale
- Weg von automatischen Denkmustern
- Lösen Sie den Knoten aus Ängsten und Sorgen
- Schöpfen Sie Kraft im achtsamen Umgang mit sich selbst
- Lernen Sie, sich selbst zu helfen, um besser durch Krankheit und Therapie zu kommen
- Erleben Sie trotz einer schwierigen Lebenssituation Reichtum und Fülle im jetzigen Moment
- Begegnen Sie sich selbst freundlich und wertschätzend

WIR UNTERSTÜTZEN SIE DABEI!



DIAGNOSE BRUSTKREBS – STRESS ABBAUEN – ACHTSAMKEIT ERLEBEN.

DER KLASSISCHE MBSR*-ACHTSAMKEITS-KURS –
MIT EINEM ZUSCHUSS DER STIFTUNG MAMMAZENTRUM UND DER KRANKENKASSEN

*MBSR Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn

EINSTIEGSEMPFEHLUNG Für an Brustkrebs erkrankte Frauen in allen Behandlungsstadien.
Kontaktieren Sie hierzu bitte unsere Breast Care Nurses.

KURSFORMAT Der Kurs umfasst 8 Termine á 2,5 Stunden und einen Achtsamkeitstag á 7 Stunden sowie das Unterrichtsmaterial. Die Teilnahme an einer vorbereitenden Informationsveranstaltung vor Kursbeginn ist obligatorisch.

ANMELDUNG Anmeldungen zum Kurs bitte an: office@stiftung-mammazentrum.de

KURSORT Stiftung Mammazentrum Hamburg im Krankenhaus Jerusalem
Haus Moorkamp, Atelier im 2. OG, Moorkamp 2–6, 20357 Hamburg

KURSGEBÜHR Ihr Kostenbeitrag beträgt EUR 380 (volle Kursgebühr).
Bei Bedarf beteiligt sich die Stiftung auf Antrag in Höhe von EUR 200.

Wichtiger Hinweis: Sofern Sie wirtschaftlich dazu in der Lage sind, zahlen Sie die volle Kursgebühr. Sie helfen dadurch, dieses Projekt langfristig zu sichern und leisten damit einen Beitrag für künftige Betroffene. Bei Bedürftigkeit übernimmt die Stiftung von der Kursgebühr EUR 200. Ihr Kostenbeitrag wäre dann EUR 180.

Sie sind gesetzlich krankenversichert: Dann können Sie bei Ihrer Krankenkasse für diese Präventionsmaßnahme auf Antrag ca. EUR 75 erstattet bekommen. (Das hierfür erforderliche Formular erhalten Sie von der Kursleitung in der letzten Kurssitzung).

Sie sind privat krankenversichert: Bitte erfragen Sie bei Ihrer privaten Krankenkasse, ob und in welchem Umfang die Kosten für diese Präventionsmaßnahme übernommen werden.

KURSDATEN 2019 ab Mittwoch, dem 14.08.2019, 17.00–19.30 Uhr

**KURSLEITUNG
UND RÜCKFRAGEN** Renate Kommert, Langenfelder Straße 64 D, 22769 Hamburg
Tel. 040 / 435254, info@meditation-hamburg.net, www.meditation-hamburg.net

mbsr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit