



ACHTSAMKEITS-WORKSHOPS

EIN ANGEBOT DER STIFTUNG MAMMAZENTRUM
IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER ACHTSAMKEITSLEHRERIN RENATE KOMMERT

TERMINE 13.04., 06.07. und 12.10.2024, jeweils 12.00 bis 16.00 Uhr

Achtsamkeit zu praktizieren heißt, sich bewusst dem Hier und Jetzt zuzuwenden und kann Frauen mit Brustkrebs darin unterstützen, mit Stress und Ängsten gelassener umzugehen.

In dem Workshop werden grundlegende Achtsamkeits-Meditationen geübt, die auch im Alltag praktikabel sind. Neben der Meditationspraxis ist sowohl der Austausch darüber hilfreich als auch das Erkennen, nicht allein zu sein mit den Themen, die auftauchen.

Es gibt einen Input zur Stressbewältigung durch Meditation und darüber, auf welche Weise Achtsamkeit unterstützend sein kann in der Verarbeitung und dem Umgang mit der Erkrankung. Und natürlich gibt es Raum für Fragen.

Sie bekommen nach dem Workshop Audiodateien per Mail für die eigenständige Praxis.

BITTE Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Pausen-Snacks

MITBRINGEN Getränke stehen zur Verfügung

LEITUNG Renate Kommert, Achtsamkeitslehrerin/MBSR-
Lehrerin, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapeutin
www.meditation-hamburg.net

ORT Bistro Santé!, Moorkamp 6, 20357 Hamburg
Links neben dem Krankenhaus Jerusalem

ANMELDUNG per Mail an: office@stiftung-mammazentrum.de
Stichwort: „MBSR“ und das jeweilige Datum angeben.

KOSTEN Keine – Spenden willkommen

Stiftung Mammazentrum Hamburg

IBAN DE84 2004 0000 0828 3707 00 BIC COBADEHHXXX

Die Kosten für den Workshop werden übernommen von der
Stiftung Mammazentrum Hamburg

**ANFAHRT /
PARKEN:** Parken (kostenpflichtig) auf dem Parkplatz hinter dem KH Jerusalem
(durch die selbstöffnende Schranke – Kassenautomat direkt rechts)

ÖPNV: U-Bahn-Stationen Schlump bzw. Christuskirche mit U2, U3;
Buslinien 4, 15, 181

