



ACHTSAMKEITS-WORKSHOPS 2025

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

TERMINE 22.02., 07.06., 11.10., 29.11.2025, 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 Hinweise dazu, wie Achtsamkeitspraxis in der Verarbeitung und im Umgang mit der Erkrankung unterstützen kann. 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 Gemeindehaus Katholische Kirchengemeinde St. Elisabeth
Eingang Hochallee 61, 20149 Hamburg

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

KOSTEN Keine – Spenden willkommen
Die Kosten für den Workshop werden übernommen von der
Stiftung Mammazentrum Hamburg

ANFAHRT: U1 Station Hallerstraße oder Klosterstern

