

## «Lebensqualität durch Achtsamkeit»

### **Gruppenkurs für Krebsbetroffene und Angehörige, mit dem 8-Wochen-Programm «Mindfulness Based Stress Reduction» MBSR.**

Achtsamkeit bedeutet ein offenes und nichtwertendes Gewahrsein dessen, was in jedem Augenblick passiert. Die Praxis der Achtsamkeit fördert innere Ruhe, Akzeptanz und Gelassenheit – auch angesichts körperlicher und seelischer Schmerzen und schwieriger Lebensumstände. Sie führt zu einer umfassenden Sichtweise, die neue, sinnvolle und kreative Handlungsmöglichkeiten eröffnen kann.

Das Training der Achtsamkeit ist ein einfaches, konkretes und äusserst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Wohlbefinden und Lebensqualität zu fördern.

#### **Kursinhalte:**

- Mediationsübungen im Sitzen, Liegen, Gehen
- Sanfte Yoga-Übungen
- Achtsamkeit in Alltagssituationen

#### **Themenschwerpunkte:**

- Leben im Augenblick
- Effektivere Bewältigung von Stresssituationen
- Achtsamkeit im Umgang mit Angst, Sorgen oder Wut
- Achtsamkeit im Umgang mit Schmerzen
- Achtsamkeit in der Kommunikation
- Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz

Das Gruppenprogramm ersetzt keine medizinische und/oder psychotherapeutische Behandlung.



## «Lebensqualität durch Achtsamkeit»

### Teilnahme:

Teilnehmen können Personen, die

- mit aktuellen oder chronischen Beschwerden oder Krankheiten leben
- unter chronischen Schmerzen leiden
- durch psychosomatische Beschwerden belastet werden
- Beeinträchtigungen durch Ängste, Depressionen, Fatigue, Schlaflosigkeit oder Verstimmung erleben
- eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen

Die Teilnehmerzahl ist jeweils auf 12 Personen beschränkt.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### Kosten:

Die Kurskosten betragen 650 Franken. Sollte die Krankenkasse diese Kosten nicht oder nur teilweise erstatten, werden sie von der Krebsliga Aargau übernommen.

### Kursleitung:

Tina Taminé, dipl. Pflegefachfrau und MBSR-Lehrerin

### Ablauf:

Vorgespräch mit Tina Taminé, danach 8 wöchentliche Termine, jeweils 9.30-12 Uhr, ein ganzer Übungstag (Samstag, 10-15 Uhr). Der Kurs findet im Kantonsspital Baden und in der Hirslanden Klinik Aarau statt.

### Mitzunehmen bzw. Anzuziehen:

Bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen, Decke zum Zudecken

*Die genauen Kursdaten sowie Lagepläne finden Sie auf unserer Homepage.*

### Anmeldung und Auskunft:

Krebsliga Aargau

Marlies Ebi

Fachberatung Cancer Survivor

MAS Oncological Care

062 834 75 75 / 079 200 53 78

marlies.ebi@krebsliga-aargau.ch

www.krebsliga-aargau.ch