

A photograph of a middle-aged man with grey hair and a beard, looking out of a window. The window has a wooden frame and a mesh screen. The background is slightly blurred, showing an indoor setting.

Achtsamkeitsgruppe für Krebspatient:innen

In dieser Gruppe geht es um mehr als Entspannung. Wir wollen uns ganz praktisch damit beschäftigen, das Hier und Jetzt zu erleben – mit allem, was da ist. Und somit auch lernen, liebevoll und anerkennend zu uns selbst zu sein. Wir nehmen uns Zeit für praktische Übungen (Meditation, Atemtechniken und ähnliches) und für Austausch.

Achtsamkeit ist der Lernprozess, sich selbst und die Umgebung genauer wahrzunehmen. Eine Möglichkeit für Perspektivwechsel und Freude am Detail. Wir beschäftigen uns mit dem, was wir wahrnehmen auf eine selbstfürsorgliche und wohlwollende Art. Wir erkunden unsere Sinne und geben uns Zeit für Ruhe.

Wer kann mitmachen?

Alle Menschen, die von Krebs betroffen sind oder waren und ins Klinikum kommen können. Nutzen Sie auch gern die Möglichkeit einer kostenlosen Schnupperstunde.

Wann

jeden Mittwoch, 10-11 Uhr
(ab 25.09.2024)

Wo

SRH Wald-Klinikum Gera
Hauptgebäude, Ebene 2,
R. 2061
Straße des Friedens 122
07548 Gera

Anmeldung

SRH Krebsberatungsstelle
Telefon: 0365 828 2175
Laura.Stocker@srh.de oder
krebsberatung-gera@srh.de

Eigenbeitrag

5er Karte 10,00 Euro