



krebsliga zentralschweiz

# Achtsamkeit erleben

Kurs für krebsbetroffene Menschen  
und Angehörige

Kurs am  
9. Oktober 2022

Beachten Sie den  
Anmeldeschluss



# Mit Achtsamkeit mehr Sorge zu sich tragen

**«Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.»**

(Jon Kabat Zinn)

Achtsamkeit bedeutet das bewusste Wahrnehmen des Augenblickes. Das heisst offen und aufmerksam zu sein für alles, was im Moment zu spüren, zu hören, zu sehen, zu riechen und zu fühlen ist. Dieses bewusste Beobachten der Gedanken, Gefühle, Körperwahrnehmungen und Sinneseindrücke erfolgt aus einer bestimmten Haltung heraus: wohlwollend, akzeptierend, offen, nicht wertend. Dass man kein Urteil über das Wahrgenommene fällt, ist der wichtigste Aspekt.

Der Kurstag «Achtsamkeit erleben» ermöglicht es krebserkrankten Menschen und ihren Angehörigen anhand von Körperübungen, Meditationen und kurzen theoretischen Inputs die Praxis der Achtsamkeit für den Alltag kennenzulernen. Dadurch können Sie eigene Stress- und Reaktionsmuster erkennen, Stress abbauen, Ihre Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge stärken und mehr Zufriedenheit erfahren. Für eine Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

## **Leitung**

Heidi Pfäffli-Bachmann war als Lehrerin in der Heilpädagogik, Musikerziehung und Philosophie tätig. Seit vielen Jahren praktiziert sie Achtsamkeitsmeditation in der früh-buddhistischen Tradition und liess sich zur Begleiterin in der letzten Lebensphase und zur MBSR-Lehrerin (Mindfulness-Based Stress Reduction) ausbilden.

# Das Zendo am Fluss heisst Sie willkommen

## Datum

Der Kurs findet am Sonntag, 9. Oktober 2022 von 10.00 bis 16.00 Uhr statt.

Anmeldeschluss: 28. September 2022

Aufgrund der Corona-Pandemie informieren Sie sich bitte regelmässig auf unserer Website über die Durchführung und die Teilnahmebedingungen dieses Kurses.

## Anzahl Teilnehmende

mind. 6, max. 10 Personen

## Ort

Zendo am Fluss  
St.Karli-Quai 7  
6003 Luzern  
[www.zendoamfluss.ch](http://www.zendoamfluss.ch)

## Kosten

CHF 50.– Teilnahmegebühr  
Einen Kostenanteil für die Kursleitung übernimmt die Krebsliga Zentralschweiz.

## Anmeldung

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung per Formular auf der Webseite <https://zentralschweiz.krebsliga.ch/kurse-seminare>, per Telefon oder Mail.

Telefon: 041 210 25 50  
Mail: [info@krebsliga.info](mailto:info@krebsliga.info)



**Beratungsstelle Luzern**

(Stadt und Land)  
Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Telefon 041 210 25 50

**Beratungsstelle Lachen**

(Ausserschwyz)  
c/o Spital Lachen/Altbau  
Oberdorfstrasse 41  
8853 Lachen  
Telefon 055 442 89 70

**Beratungsstelle Schwyz**

(Innerschwyz/Uri)  
c/o Spital Schwyz  
Waldeggstrasse 10  
6430 Schwyz  
Telefon 041 818 43 22

**Beratungsstelle Stans**

(Nidwalden/Obwalden)  
Ennetmooserstrasse 23  
6370 Stans  
Telefon 041 611 13 88

**Beratungsstelle Zug**

(Stadt und Land)  
Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Telefon 041 720 20 45

**Krebsliga Zentralschweiz**

Geschäftsstelle  
Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info



Spendenkonto:  
IBAN CH61 0900 0000 6001 3232 5

**Online spenden**