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) c/o Spital Schwyz Waldeggstrasse 10 6430 Schwyz Telefon 041 818 43 22 **Beratungsstelle Stans**

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

Beratungsstelle Zug

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



Achtsamkeit erleben

Kurs für krebsbetroffene Menschen und ihre Nahestehenden

Kurse am 21. April und 27. Oktober 2024

Beachten Sie den Anmeldeschluss

01.2024

Krebsliga Zentralschweiz

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



Spendenkonto: IBAN CH61 0900 0000 6001 3232 5





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 krebsbetroffenen Menschen und ihren Nahestehenden 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

Daten

Die Kurse finden jeweils am Sonntag von 9.30 bis 14.00 Uhr statt.

- 21. April 2024, Anmeldeschluss: 8. April 2024
- 27. Oktober 2024, Anmeldeschluss: 14. Oktober 2024

Aktuelle Informationen zur Durchführung des Kurses oder allfälligen Restriktionen (z.B. Pandemien) werden auf www.krebsliga.info publiziert.

Anzahl Teilnehmende

mind. 6, max. 10 Personen

Ort

Zendo am Fluss St.Karli-Quai 7 6003 Luzern www.zendoamfluss.ch

Kosten

CHF 50.- Teilnahmegebühr

Einen Kostenanteil für die Kursleitung übernimmt die Krebsliga Zentralschweiz.

> Mitglieder der Krebsliga Zentralschweiz erhalten 20% Ermässigung.

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

Wir behandeln Ihre Daten vertraulich. Erfahren Sie mehr in unserer Datenschutzerklärung: www.krebsliga.ch/datenschutz