



krebsliga zentralschweiz

Achtsamkeit erleben

Kurs für krebsbetroffene Menschen
und Ihre Nahestehenden

Kurs am
26. November 2023

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 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

Datum

Der Kurs findet am Sonntag, 26. November 2023 von 9.30 bis 14.00 Uhr statt.

Anmeldeschluss: 13. November 2023

Aktuelle Informationen zur Durchführung des Kurses oder allfälligen Restriktionen (Corona-Pandemie) 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.

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



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

03.2023

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