

Achtsamkeit und Entspannung bei Krebs...

- ...Unterstützen uns dabei, eine psychische und/oder körperliche Entspannung zu erreichen.
- ...Tragen dazu bei, Angst und Übelkeit zu reduzieren.
- ...Verbessern die Lebensqualität und vermindern die psychische Belastung.

Programmbausteine:

- Achtsamkeit
- Muskelrelaxation nach Jacobson
- Body Scan
- Fantasiereisen

Unser Angebot an Sie:

In diesem Kurs geben wir Ihnen einen Überblick über die facettenreiche Welt der Entspannung und Achtsamkeit. In ungezwungener Atmosphäre stellen wir Ihnen verschiedene Methoden und Wege zur Entspannung und Achtsamkeit vor, informieren über deren Sinn und Nutzen und schaffen einen Raum in dem Sie die Wirkweise ausgewählter Verfahren selbst erfahren können.

Innerhalb der Gruppe gibt es die Möglichkeit, sich über die Techniken auszutauschen. Die eigenen Erfahrungen können auch anderen in der Gruppe helfen.

Unser Team freut sich auf Sie!

Kosten:

Das Angebot ist kostenfrei. Eine freiwillige Spende für weitere Veranstaltungen der Psycho-sozialen Krebsberatungsstelle ist willkommen.



Ein Angebot der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ulm

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Dr. Klaus Hönig
Leiter Psychoonkologie
Prof. Dr. Harald Gündel
Ärztlicher Direktor

**Achtsamkeits- und
Entspannungsgruppe
für Patient*innen und
Angehörige**

Wer?

M.Sc. Psych. Leonie Krauß

M.Sc. Psych. Carmen Schmidt

Wo?

Psychosoziale
Krebsberatungsstelle Ulm
Kornhausgasse 9, 89073 Ulm
3.OG

Wann?

Mo 20.04.26 17:00-18:30Uhr

Mo 27.04.26 17:00-18:30Uhr

Mo 04.05.26 17:00-18:30Uhr

Mo 11.05.26 17:00-18:30Uhr

Insgesamt 4 Gruppentermine