



**thurgauische Krebsliga**  
Kompetenzzentrum



## **Achtsamkeitskurs**, MBSR, Mindful Based Stress Reduction für krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen

Das klassische MBSR Programm wird als 8 Wochen-Training angeboten. Wöchentlich findet während 2,5 Stunden der geführte Gruppenkurs statt. Zusätzlich findet einmal während des Kurses der sogenannte «Achtsamkeitstag» statt.

Was Sie erwartet:

- Körperwahrnehmung in Ruhe
- Bodyscan
- Körperwahrnehmung in Bewegung (achtsames Yoga)
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Kleine Vorträge zu körperlichen und psychischen Hintergründen der Stressreaktion
- Erfahrungsaustausch in der Kursgruppe
- Anleitung für Übungen zu Hause und zur Umsetzung der Achtsamkeit im Alltag

Referentin:	Britta Fleischmann, MBSR Lehrerin, Psychologin
Datum:	Vom 14.08.2019 bis 16.10.2019, 8-mal jeden Mittwochabend von 18.00 bis 20.30 Uhr. (Kurs fällt aus am 11.09.2019 und 18.09.2019)
Achtsamkeitstag:	Samstag, 05.10.2019 von 11.00 bis 17.00 Uhr
Ort:	Katholische Kirche Weinfelden, Raum Kaplanei
Unkostenbeitrag:	CHF 100.00
Auskunft:	Thurgauische Krebsliga, Bahnhofstrasse 5, 8570 Weinfelden, Tel. 071 626 70 00, Mail: <a href="mailto:info@tgkl.ch">info@tgkl.ch</a>
Anmeldung:	via unsere Homepage: <a href="http://www.tgkl.ch/anmeldung">www.tgkl.ch/anmeldung</a>
Anmeldeschluss:	Montag, 29.07.2019, Teilnehmerzahl beschränkt