

Für innere Balance
in stürmischen Zeiten

Innere Balance

durch
Achtsamkeits-
Meditation



**Aktiv sein tut gut
und macht Mut**

**Meditationen
für an Krebs erkrankte
Menschen**

Initiator: _____

Achtsamkeitsmeditation – mehr Lebensqualität für Krebspatienten



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

in der Achtsamkeits-Meditation können Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter und angeleitet von einer erfahrenen Meditationslehrerin ihren Körper und Geist wahrnehmen und stärken. Durch den Fokus auf ihrem Atem können Sie regenerieren und daraus Stärke, Lebensmut, Gelassenheit und Zuversicht schöpfen. Speziell für an Krebs erkrankte Menschen und deren Angehörige – genau dosiert und besonders achtsam.

Wann:	Jeden zweiten Donnerstag im Monat von 18:30 - 19.30 Uhr
Wie:	Online via Zoom, der Link wird Ihnen nach der Anmeldung per E-Mail zugesandt
Fragen und Anmeldung:	Stiftung Leben mit Krebs Telefon: 06134 – 753 8138 anmeldung@stiftung-leben-mit-krebs.de
Für wen:	Patienten mit bestehender oder überstandener onkologischer Erkrankung und deren Angehörige
Kosten:	Das Angebot ist für Sie kostenfrei
