Foto: Jo.PinX – stock.adobe.com, Design: www.skdesign-koeln.de

Gut leben mit Krebs

Wie kann das gehen?

2. Halbjahr
2025
8 Termine

Gut leben
Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für Menschen mit Krebs

1. Mit dem „anderen Leben“ vertrauter werden
2. Die Aufmerksamkeit ausrichten
3. Gefühle kommen und gehen lassen
4. (Selbst-) Mitgefühl üben
5. Achtsamkeit erleben
6. Eine (neue) Balance finden
7. Loslassen und verbunden bleiben
8. MEIN Leben gut leben

Ein Selbsthilfeangebot

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
für Menschen mit Krebs

Gut leben mit Krebs

Gut leben mit Krebs ist nicht selbstverständlich und klingt vielleicht wie ein Gegensatz. Gerade deswegen wollen wir herausfinden, wie das gehen kann.

In diesem Programm werden wir konkrete Tools und Ansätze von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl kennen lernen und im eigenen Leben anwenden. Es geht um im Alltag gelebte Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Praxis.

Achtsamkeit bedeutet, dass wir unsere Energie bewusst(-er) auf die für uns wichtigen Dinge richten. Wir lassen uns weniger von automatischen Reaktionen, Stress und Gedanken treiben. Wenn wir durch Selbstmitgefühl freundlicher mit uns selbst umgehen, geben wir uns die Unterstützung, die wir brauchen, besonders in unserem Leben mit Krebs. So stärken wir gute Gewohnheiten im Umgang mit Herausforderungen und können Freude und Zufriedenheit wieder spürbarer werden. **Klinische Studien** zeigen, dass Achtsamkeit u.a. dazu führt, Stress zu reduzieren, besser mit Unsicherheit umzugehen und mehr Wohlbefinden zu erfahren.

Weitere Informationen findest Du unter:
lb-trabe.de/content/gut-leben-mit-krebs

Du bist willkommen

Jede Person, die von Krebs betroffen ist, ist herzlich Willkommen. In unserem „Gut leben"-Programm kannst Du herausfinden, was für Dich stärkend und unterstützend ist. Du wirst dabei acht Module, ca. 12 Wochen, begleitet.

Die Teilnahme an diesem Angebot der Selbsthilfe ist kostenlos. Voraussetzung ist nur, dass Du an den Modulen teilnehmen kannst und sie fest einplanst. Weiter ist es hilfreich, wenn Du offen bist, um Neues zu lernen, Erfahrungen in der Gruppe zu teilen (soweit Du magst) und Übungen im Alltag auszuprobieren.

Trainerin/Moderatorin:
»Ich bin langjährige Achtsamkeits- und Selbstmanagementtrainerin. Ich bin selbst von Hautkrebs betroffen und aktiv in der Selbsthilfe.«

Foto: Rosemarie Schoenthaler

Loes Broekmate
Tel. +49 (0)179 519 47 59

Programm in acht Modulen

Drei Präsenztermine à 8 Stunden, 10 – 18 Uhr
Seminarort: (Voraussichtlich) Neues Lernen, Herwarthstr. 22, 50672 Köln
Fünf Online-Termine à 2 Stunden via Zoom, jeweils montags 18 – 20 Uhr

Module und Termine Okt. '25 - Jan. '26
(weitere Termine auf Anfrage)

1. Mit dem „anderen Leben" vertrauter werden
   Sa. 11.10.2025, 10 – 18 Uhr
2. Die Aufmerksamkeit ausrichten
   Mo. 13.10.2025, 18 – 20 Uhr, online
3. Gefühle kommen und gehen lassen
   Mo. 27.10.2025, 18 – 20 Uhr, online
4. (Selbst-)Mitgefühl üben
   Mo. 10.11.2025, 18 – 20 Uhr, online
5. Achtsamkeit erleben
   Sa. 22.11.2025, 10 – 18 Uhr
6. Eine (neue) Balance finden
   Mo. 01.12.2025, 18 – 20 Uhr, online
7. Loslassen und verbunden bleiben
   Mo. 15.12.2025, 18 – 20 Uhr, online
8. MEIN Leben gut leben
   Sa. 10.01.2026, 10 – 18 Uhr

Anmeldung:
gut.leben.mit.krebs@netcologne.de