



AMBULANTE KREBSBERATUNGSSTELLE

IN DER MEDIZINISCHEN UNIVERSITÄT LAUSITZ – CARL THIEM

Achtsamkeitsgruppe

Ist Entspannung bei Krebs noch möglich?

Lassen Sie uns gemeinsam einen friedlichen Umgang mit der Krankheit finden

Achtsamkeitsübungen...

- wirken sich positiv auf die **Regulation starker Emotionen** aus
- fördern mentale **Klarheit, Konzentration und Erholungsgefühle**
- beeinflussen positiv familiäre und freundschaftliche **Beziehungen**

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit einer Krebserkrankung während oder nach einer Behandlung, die Interesse am Ausprobieren und Erlernen von Atem-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen haben.

Form: offene Kleingruppe (**max. 6 Teilnehmer*Innen**) für 8 Termine

Wo: Räumlichkeiten der Krebsberatungsstelle (MUL-CT/62.1.15.1)

Wann: Dienstag 16:00 – 17:00 Uhr
(03.06., 17.06., 01.07., 15.07., 29.07., 12.08., 26.08., 09.09)

Leitung: Santiago Celorio Galan
(M.Sc. Psychologe, P.i.A (Psychotherapeut in Ausbildung))

Anmeldung: (schriftlich oder telefonisch)

Ambulante Krebsberatungsstelle

Thiemstraße 111

03048 Cottbus

Tel. 0355 / 46-1995

Krebsberatungsstelle@mul-ct.de

**Medizinische Universität
Lausitz – Carl Thiem**