

## Achtsamkeitsgruppe

### Gelassenheit und Fokus für den Alltag

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: dienstags 16:00 – 17:00 Uhr  
(04.03; 18.03; 01.04; 15.04; 29.04; 03.06; 17.06; 01.07)

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@ctk.de](mailto:Krebsberatungsstelle@ctk.de)