

**Aktiv sein.
Lebensqualität gewinnen.**



Innere Balance



**Achtsamkeits-
meditation für an
Krebs erkrankte
Menschen**



Innere Balance durch Achtsamkeitsmeditation



In der Achtsamkeitsmeditation 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.



**Jeden zweiten und vierten
Donnerstag im Monat
von 18:30 bis 19:30 Uhr**

Online via Zoom, der Link wird Ihnen nach der Anmeldung per E-Mail zugesandt. Das Angebot richtet sich an Patienten mit bestehender oder überstandener onkologischer Erkrankung und deren Angehörige und ist für sie kostenfrei.



Stiftung Leben mit Krebs
Telefon: 06131-3800907
E-Mail: anmeldung@s-lmk.de

