



# ACHTSAMKEITS-WORKSHOPS

EIN ANGEBOT DER STIFTUNG MAMMAZENTRUM  
IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER ACHTSAMKEITSLEHRERIN RENATE KOMMERT

**TERMINE** 13.04.2024 und 12.10.2024, jeweils 12.00 bis 16.00 Uhr

Achtsamkeit zu praktizieren heißt, sich bewusst dem Hier und Jetzt zuzuwenden und kann Frauen mit Brustkrebs darin unterstützen, mit Stress und Ängsten gelassener umzugehen.

In dem Workshop werden grundlegende Achtsamkeits-Meditationen geübt, die auch im Alltag praktikabel sind. Neben der Meditationspraxis ist sowohl der Austausch darüber hilfreich als auch das Erkennen, nicht allein zu sein mit den Themen, die auftauchen.

Es gibt einen Input zur Stressbewältigung durch Meditation und darüber, auf welche Weise Achtsamkeit unterstützend sein kann in der Verarbeitung und dem Umgang mit der Erkrankung. Und natürlich gibt es Raum für Fragen.

Sie bekommen nach dem Workshop Audiodateien per Mail für die eigenständige Praxis.

**BITTE** Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Pausen-Snacks

**MITBRINGEN** Getränke stehen zur Verfügung

**LEITUNG** Renate Kommert, Achtsamkeitslehrerin/MBSR-  
Lehrerin, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapeutin  
[www.meditation-hamburg.net](http://www.meditation-hamburg.net)

**ORT** Bistro Santé!, Moorkamp 6, 20357 Hamburg  
Links neben dem Krankenhaus Jerusalem

**ANMELDUNG** per Mail an: [office@stiftung-mammazentrum.de](mailto:office@stiftung-mammazentrum.de)  
Stichwort: „MBSR“ und das jeweilige Datum angeben.

**KOSTEN** Keine – Spenden willkommen  
Die Kosten für den Workshop werden übernommen von der  
Stiftung Mammazentrum Hamburg

**ANFAHRT /  
PARKEN:** Parken (kostenpflichtig) auf dem Parkplatz hinter dem KH Jerusalem  
(durch die selbstöffnende Schranke – Kassenautomat direkt rechts)  
ÖNPV: U-Bahn-Stationen Schlump bzw. Christuskirche mit U2, U3;  
Buslinien 4, 15, 181

