



Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Angehörige von Krebskranken

Online Workshop mit Informationen,
angeleiteten Übungen und Austausch

05.Mai 2025 | 14 bis 17 Uhr

Teilnahme kostenlos nach vorheriger Anmeldung

Eine Krebserkrankung ist häufig mit viel Leid verbunden. Mit der Diagnose umzugehen und so gut wie möglich durch die Behandlung zu kommen, kann sehr herausfordernd sein.

Auch für Angehörige ist damit eine enorme Kraftanstrengung verbunden. In der Fürsorge für den/die Erkrankte(n) bleibt häufig kaum Zeit und Raum für die eigenen Bedürfnisse. Häufig fühlen Angehörige sich überfordert und allein gelassen. Dieser Workshop richtet sich an Angehörige und möchte Möglichkeiten der Selbstfürsorge aufzeigen.



Viele Studien zeigen, wie wichtig es ist, auch auf die eigene Energie zu achten, um langfristig für die Betroffenen da sein zu können.

Übungen, die auf Achtsamkeit und Selbstmitgefühl basieren, können diesen Weg unterstützen und es ermöglichen, neue Kraftquellen zu finden.

Online Workshop

5. Mai 2025 | 14 bis 17 Uhr

Die EH Darmstadt bietet mit Unterstützung der Carls Stiftung einen Online Workshop für Angehörige von Krebserkrankten an.

In diesem Workshop werden wissenschaftliche Zusammenhänge erläutert und Übungen vorgestellt, die auf dem Programm der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR) aufbauen.

Referentinnen



Prof. Dr. Antje Miksch

Professorin für Gesundheitsförderung
Lehrerin für Achtsamkeit (MBSR)
und Selbstmitgefühl (MBCL)

Prof. Dr. Bianca Senf

Psychologin
Stiftungsprofessur
für Psychoonkologie



Katja Kaess

Lehrerin für Achtsamkeit (MBSR)
und Selbstmitgefühl (MBCL)

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung per e-Mail bitte an: judith.busch@eh-darmstadt.de

**Evangelische Hochschule
Darmstadt**

University of Applied Sciences
eh-darmstadt.de



**CARLS
STIFTUNG**