Ich melde mich verbindlich für das Seminar
„Achtsamkeit in herausfordernden Zeiten“
am 15. und 16. März 2024 an[1].

Den Unkostenbeitrag von **25,00** EUR pro Person (inkl. Imbiss und Getränke) entrichte ich persönlich in bar zu Beginn des Seminars.

.....
Datum / Unterschrift

Name: ……..

Vorname: ……..

Anschrift: ……..

Tel.Nr.: ……

E-Mail: ……..

Bitte bis spätestens 29. Februar zurücksenden an:

Tumorzentrum Dresden e.V.
Psychosoziale Beratungsstelle
Löscherstr. 18
01309 Dresden
E-Mail: kranz@tumorzentrum-dresden.de; Fax: 0351/3177303

1Zum Zwecke der Planung und Organisation des Seminares werden notwendige personenbezogene Daten erfasst und verarbeitet. Mit der Anmeldung bekundet der/die TeilnehmerIn ihr Einverständnis in die genannte Datenverarbeitung. Es besteht das Recht auf Einsicht über Umfang und Zweck der vom Tumorzentrum Dresden e.V. vorgenommenen Datenerhebung und Datenverarbeitung sowie die Dauer der Datenspeicherung. Es besteht das Recht auf Berichtigung unrichtiger und unvollständiger Daten sowie das Recht auf Löschung der personenbezogenen Daten. Der genannten Datenverarbeitung kann jederzeit ganz oder teilweise ohne Angabe von Gründen schriftlich/elektronisch für die Zukunft widersprochen werden.

Tumorzentrum Dresden e.V.

‚Achtsamkeit in herausfordernden Zeiten‘

Seminar für Tumorpatient*innen

Termin: **Freitag, 15. März 2024**
14.00 – 17.30 Uhr
Samstag, 16. März 2024
09.00 – 15.30 Uhr

Ort: **Tumorzentrum Dresden**
3. Etage, Seminarraum 341
Löscherstr. 18, 01309 Dresden

Leitung: **Eva Scholtyssek**
Dipl.-Sozialpädagogin,
Yogalehrerin BDY, MBSR Lehrerin,
Dresden

Anliegen / Ziel des Seminars

Es gibt Zeiten im Leben, die herausforderund sind. Besonders durch die Diagnose einer Krebserkrankung können Fragen auftauchen wie z.B.:

Wie komme ich gut durch diese Zeit?

Wie kann ich aus dem Sorgen-Karusell aussteigen?

Wie kann ich trotzdem Ruhe und Stabilität finden?

Methoden aus dem Yoga und der Achtsamkeitspraxis bieten uns Werkzeuge an, um aus den Gedanken in die Gegenwart zurück zu kommen, im Hier und Jetzt Halt zu finden und für uns selbst zu sorgen.

In diesem Seminar gibt es die Möglichkeit einige dieser Werkzeuge kennen zu lernen und für sich auszuprobieren. Es ist aber auch eine Gelegenheit, um bei sich selbst anzukommen und Kraft zu tanken.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Zur Ruhe kommen und sich selbst wohlwollend wahrnehmen
- Leichte Yogaübungen, um mit dem Körper freundlich und behutsam im Kontakt zu sein
- Bodyscan (angeleitetes schrittweises Wahrnehmen des Körpers)
- Metta Meditation (Meditation der Freundlichkeit/des Wohlwollens für sich selbst und andere) und Gehmeditation
- Erforschen von Ressourcen

Arbeitsweise

Wir arbeiten mit den Methoden des lebendigen Lernens. Kurzreferat, Austausch zu Zweit und im Plenum sowie Übungen zur Vertiefung wechseln sich ab. Angeleitete Übungen zum Erlernen einer achtsamen Haltung ziehen sich durch das gesamte Seminar.

Organisatorisches

Der Unkostenbeitrag für das Seminar beträgt **25,00 Euro**. Dieser Betrag ist zu Beginn des Seminars **bar** zu entrichten.

Für Verpflegung während der Veranstaltung wird gesorgt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Personen begrenzt. Wir bitten deshalb um eine verbindliche schriftliche Anmeldung bis spätestens **29.02.24**, per Post oder E-Mail beim Tumorzentrum Dresden eingehend.

Die Berücksichtigung der Teilnahmewünsche erfolgt in Reihenfolge des Posteinganges. Sie erhalten von uns eine Bestätigung Ihrer Anmeldung.

Für die Anmeldung und Anfragen steht Ihnen Frau Kranz, zuständige Mitarbeiterin des Tumorzentrums Dresden unter folgenden Kontaktdaten zur Verfügung:
Tel. 0351/3177304, E-Mail: kranz@tumorzentrum-dresden.de