



ACHTSAMKEITS-WORKSHOPS 2026

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

TERMINE 21.02., 06.06., 26.09.2026, 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 Hinweise dazu, wie Achtsamkeitspraxis in der Verarbeitung und im Umgang mit der Erkrankung unterstützen kann. 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



ORT Gemeindehaus Katholische Kirchengemeinde St. Elisabeth
Eingang Hochallee 61, 20149 Hamburg

ANMELDUNG per Mail an: office@stiftung-mammazentrum.de
Stichwort: „Achtsamkeits-Workshop“ u. das jeweilige Datum

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



ANFAHRT: U1 Station Hallerstraße oder Klosterstern