



# 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](http://www.meditation-hamburg.net)

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

**ANMELDUNG** per Mail an: [office@stiftung-mammazentrum.de](mailto: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

