

*Die Diagnose einer Krebserkrankung, die anstehenden Therapien, der neu auftretende Kopfschmerz nach einer durchgemachten Krebserkrankung..., all das kann uns aus dem Gleichgewicht bringen und uns den Boden unter den Füßen verlieren lassen.*

*Mit Achtsamkeit, dem vorurteilslosen Wahrnehmen dessen was ist, können wir vermeiden zusätzliches Leid entstehen zu lassen, bereits entstandenes Leid lindern und (wieder) lernen trotz auftauchender Belastungen gut für uns zu sorgen.*

# gut **Leben** mit Krebs

**Ein 8-Wochen-Kurs zur Entwicklung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Strategie zur Verbesserung von Lebensqualität und Zufriedenheit**

**Unterstützt von der AOK Rheinland/Hamburg**

## Für wen ist der Kurs geeignet?

**Für alle Menschen**, bei denen eine Krebserkrankung festgestellt wurde und die eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen/psychoonkologischen Behandlung suchen.

**Für alle** die bereit sind sich täglich 30-45 Minuten Zeit für die Übung zu nehmen.

## Wer übernimmt die Kosten?

Die Kurskosten betragen 430€ inklusive Kursmaterial und Audio-CD

**Die AOK Rheinland/Hamburg (Region Aachen)** übernimmt 380€ bei Besuch des gesamten Kurses. Es erfolgt eine Rückerstattung nach Abschluss des Kurses und Vorlage einer Teilnahmebescheinigung.

Bei anderen gesetzlichen/privaten Krankenkassen ist eine Kostenbeteiligung individuell zu erfragen.

## Kurstermine Frühjahr 2016:

Jeweils Donnerstag von 9.00 bis ca. 11.30 Uhr, Beginn 3.3.2016

## Kursleitung, Anmeldung und Information:

Praxis Stefan Lossau, Facharzt für Allgemeinmedizin – Akupunktur – Chirotherapie – Palliativmedizin,  
Kronenberg 48, 52074 Aachen, Tel. 0241/73773, lossau\_dietenmeier@web.de

