



Achtsamkeit MBSR* für krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen Refresher Tag

* Mindfulness-Based Stress Reduction



WAS SIE ERWARTET:

- ▶ Wiederholungen aus dem Achtsamkeitskurs, MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction: Meditation, achtsames Yoga und Bodyscan
- ▶ Erfahrungsaustausch in der Kursgruppe
- ▶ Auffrischung und Vertiefung
- ▶ Ergänzungen

Kursleiterin: Britta Fleischmann, MBSR Lehrerin, Psychoonkologin

Datum: Samstag, 25. Oktober 2025, von 10.00 - 15.00 Uhr

Ort: Mindfulness School, Praxis am See, Untere Seestrasse 1, 8272 Ermatingen

Unkostenbeitrag: CHF 30.-, für Mitglieder der Krebsliga Thurgau kostenlos.

Anmeldung: www.krebsliga-thurgau.ch oder per Telefon 071 626 70 00

Anmeldeschluss: Donnerstag, 25. September 2025, Teilnehmeranzahl beschränkt

Datenschutz: Dieser Kurs wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mit finanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Krebsliga Thurgau Ihre Angaben (Vorname, Nachname, Geburtsdatum und allenfalls Ihre IV-Verfügung oder jene Ihrer Bezugsperson) in einer Statistik erfasst und dem BSV im Fall einer Überprüfung bekannt gibt.