

Nähere Informationen und Anmeldungen

Voranmeldung ab sofort
bei Frau Sonja Pearsall
Mobil: 0664 1408412

Mail:
s.pearsall@multiplesmyelom.at



Dr. Martina Esberger-Chowdhury ist
Pharmazeutin und zertifizierte
Achtsamkeits-, Meditations-, Mindfulness-
Based Stress Reduction, Mindfulness-
Based Cognitive Therapy-Cancer und
Breathworks Trainerin. Sie ist spezialisiert
auf die komplementärmedizinische
Anwendung bei Krankheit und Schmerz.



Hauptstrasse 88B
2102 Bisamberg
www.esberger-mindfulness.com

DURCH ACHTSAMKEIT,
PSYCHOLOGIE,
ATEMGEWahrSEIN UND
SANFTER BEWEGUNG
ZUM BESSEREN
UMGANG MIT DEN
PSYCHISCHEN
BELASTUNGEN BEI
KREBS



Mindfulness- Based Cognitive Therapy for Cancer

Kostenloser Kurs

15.10. bis 10.12.2026

Jeden Donnerstag

im

medizinisches
Selbsthilfezentrum Wien

Über den Workshop

Mindfulness-Based Cognitive Therapy für Krebs wurde von der Psychologin, Mindfulness-Expertin und ehemaligen Brustkrebspatientin Trish Bartley 2002 in UK entwickelt. Ziel ist es, Krankheits-bedingten Stress abzubauen, emotionale Belastungen zu lindern und die Lebensqualität während Behandlungen und Nachsorge zu verbessern.

MBCT-Cancer wird im englischsprachigem Raum unterrichtet. Elemente und Meditationen daraus wurden im Workshop "Achtsam mit dem Myelom leben" 2025 eingebaut.

**Beschränkte
Teilnehmerzahl
max. 10 Personen**



Was lernen Sie?

- Achtsamkeitstraining: Bodyscan, Atemübungen, Meditationen und achtsames Wahrnehmen von Gedanken und Gefühlen helfen, Stressreaktionen zu regulieren.
- Kognitive Techniken: Veränderung automatischer, negativer Gedankenschleifen durch bewusstes Beobachten, Umformulieren und eine Übung von flexiblen Reaktionen auf belastende Gedanken.
- Psychoedukation: Verständnis zu Stress, Emotionen, Schlaf und Bewältigungsstrategien im Kontext von Krebs.
- Rückfallprävention: Strategien, um depressive Episoden, Angst oder Sorgen zu verhindern, besonders bei langen Behandlungszeiträumen oder ungewissen Aussichten.
- Die Rolle des Atems und des Atem Gewahrseins für den Umgang mit Schmerz und Wohlbefinden.

**Donnerstag
10:30 bis 12:30 Uhr**

15.10.2026

22.10.2026

29.10.2026

5.11.2026

12.11.2026

26.11.2026

28.11.2026 (Übungs-Tag. 3 Std)

3.12.2026

10.12.2026

Nähere Informationen und Anmeldungen

Voranmeldung ab sofort
bei Frau Sonja Pearsall
Mobil: 06641408412

Mail:

s.pearsall@multiplesmyelom.at

Informationen
[www.esberger-
mindfulness.com/kursangebote](http://www.esberger-mindfulness.com/kursangebote)

Ort

Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien
Obere Augartenstrasse 26-28
1020 Wien