

## 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.



Mitglied bei MBSR-MBCT Vereinigung Österreich.  
2026

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**

1.10. bis 19.11.2026  
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. 8 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**

1.10.2026

8.10.2026

15.10.2026

22.10.2026

29.10.2026

5.11.2026

7.11.2026 (Samstag, Übungs-Tag)

12.11.2026

19.11.2026

## 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