

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

- *Leid ist manchmal unausweichlich. Es ist ein Teil des Lebens.*
- *Manches Leid ist optional.*
- *Wir können das Unausweichliche annehmen und akzeptieren, und das Vermeidbare reduzieren. In dem wir auf unangenehme Erfahrungen manchmal mit Ablehnung reagieren, verstärken wir unser Leid.*
- *Glauben Sie nicht jeden Gedanken, den Sie haben.*
- *Was wir abwehren, hat die Tendenz hartnäckig zu sein.*
- *Machen Sie nur eine Tätigkeit auf einmal, wenn möglich.*
- *Bringen Sie Ihre volle Aufmerksamkeit zu dem, was Sie tun.*
- *Lassen Sie das Positiv und Gute herein.*
- *Seien Sie freundlich zu sich selbst und zu andere.*
- *Machen Sie immer wieder einige achtsame Bewegungen, auch wenn sie nur eine Minute lang sind. z.B. Kreisen Sie mit den Schultern.*
- *Legen Sie Pausen ein, bevor Sie notwendig werden. Denken Sie daran Ihre Kräfte gut einzuteilen.*
- *Nehmen Sie wahr, was Ihnen guttut. Stellen Sie sich die Frage: „Wie viele angenehme Dinge nehme ich wahr?“*
- *Lächeln Sie, selbst wenn es ein gezwungenes Lächeln ist. Denn so setzen Sie Glückshormone im Körper frei.*
- *Werden Sie sich bewusst, dass Glückliche und Unglückliche Zwillinge sind, sie koexistieren in uns alle.*

MIT DEM MYELOM IM GEPÄCK DURCHS LEBEN

ACHTSAM MIT DEM MYELOM LEBEN



Bildungshaus St. Hippolyt, St Pölten

12. bis 14. Juni 2026

Leitung:

Dr. Mag pharm. Martina Esberger-Chowdhury
Mindfulness, chronische Erkrankung und Krebs

AGENDA

FREITAG, DEN 12. JUNI 2026

Zeit	Thema
19:15 – 19:45 Uhr	Beginn und Ziel des Seminars Kurze Vorstellungsrunde der Teilnehmer:innen
19:45 – 20:30 Uhr	Das Leben mit Achtsamkeit bei einer chronischen Erkrankung. Übungen und einfache Tools für den Alltag kennenlernen
20:30 bis 20:45 Uhr	Pause und Vorbereitung für den Body Scan
ca. 21:15 Uhr	Ende Tag 1

SAMSTAG, DEN 13. JUNI 2026

Zeit	Thema
7:30 bis 8:00 Uhr	Yoga, Fünf-Elemente Übung, Geh-Meditation (optional)
9:00 Uhr	Beginn, Tagesablauf, Wünsche, Anregungen
10:45 bis 11:00 Uhr	Pause
12:15 bis 15:00 Uhr	Mittagessen und Freizeit
15:00 Uhr	Nachmittags-Programm
16:00 bis 16:30 Uhr	Pause
18:00 Uhr	Ende Tag 2

SONNTAG, DEN 14. JUNI 2026

Zeit	Thema
7:30 bis 8:00 Uhr	Yoga, Fünf-Elemente Übung, Geh-Meditation (optional)
9:00 bis 9:05 Uhr	Kurze Begrüßung, Tagesablauf
9:05 bis 10:30 Uhr	Vormittags-Programm
10:30 bis 10:45 Uhr	Pause
10:45 bis 12:00 Uhr	Vormittags-Programm (ev. Vortrag KonsiliarärztIn)
12:30 Uhr	Ende des Workshops Gemütlicher Ausklang beim Mittagessen

ÜBUNGEN

- Sanfte achtsame Bewegung
- Body-Scan mit Freundlichkeit
- Achtsames Essen (Rosinen Übung)
- Den Atem kennenlernen
- Geh-Meditation/Achtsames Gehen
- Freundlichkeits-Meditation
- Mitfühlendes Akzeptieren
- Meditation für schwierige Gefühle
- Das Positive bewusst wahrnehmen - Schatz der Freude
- Mikro-Übungen für die verschiedenen Phasen des Alltags mit Krebs

**WAS MIT DIR GESCHIEHT OB UNKONTROLLIERBAR ODER
NICHT, IST NICHT DAS WICHTIGE. WAS ZÄHLT, IST
EINFACH, WIE DU DAMIT UMGEHST. UND DAS KANNST DU
IMMER, IMMER, WÄHLEN. DIES ZU WISSEN, GIBT
SINN UND ZWECK, SELBST INMITTEN VON GROSSEM
SCHMERZ, ANGST UND TRAUERIGKEIT.**