

Wir können die Wellen  
des Lebens nicht aufhalten,  
wir können nur lernen,  
auf ihnen zu surfen.

(Jon Kabat-Zinn)

## Helios Klinikum Bad Saarow

---

Pieskower Straße 33  
15526 Bad Saarow

Gerlind Prawdzik  
Psychologische Psychotherapeutin  
Psychoonkologin  
T (033631) 7-37 30

Yvonne Schädel  
Dipl.-Psychologin  
T (033631) 7-35 17

[www.helios-gesundheit.de/badsaarow](http://www.helios-gesundheit.de/badsaarow)

### IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Bad Saarow  
Pieskower Straße 33, 15526 Bad Saarow  
Druckerei: Ja bitte!? GmbH  
Pffaffendorfer Chaussee 35, 15848 Rietz-Neuendorf

Patienteninformation

# Einfach zur Ruhe kommen

---

Entspannungs- und  
Achtsamkeitsgruppe für  
Menschen mit Krebs und  
deren Angehörige

Helios Klinikum Bad Saarow



# Liebe Patienten, liebe Angehörige

Achtsamkeit kann Ihnen helfen, Ihren Alltag und Stresssituationen zu „entschleunigen“ und dadurch bewusster mit schwierigen Gefühlen, Gedanken oder Schmerzen umzugehen.

Mit unserem Angebot einer Entspannungs- und Achtsamkeitsgruppe wollen wir Ihnen dabei helfen, sich Raum und Zeit zu nehmen und gemeinsam zur Ruhe und in die Entspannung zu kommen. Sie lernen einfache Achtsamkeits-, Atem- und Bewegungsübungen kennen, die Ihre innere Ausgeglichenheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Konzentration stärken können.

Unsere Übungen sind leicht zu erlernen und können gut im Alltag zur Stressbewältigung eingesetzt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Außerdem ist unser Angebot für jedes Alter geeignet und für Sie kostenfrei.

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

*Ihre Yvonne Schädel und Gerlind Prawdzik*

## Unser Angebot

**Entspannungs- und Achtsamkeitsgruppe:  
offene, wöchentlich stattfindende Gruppe  
für Menschen mit Krebs**

Wann: donnerstags 16:00–16:45 Uhr

Wo: Raum der Stille (am Haupteingang des Klinikums)

### Heilsame Entspannung mit:

- BodyScan — Wahrnehmung des Körpers
- leichte Dehn- und Körperübungen
- einfache Vorstellungsübungen und Phantasiereisen
- Entspannungsübungen - z.B. aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training oder dem Qigong
- Meditation mit Achtsamkeit auf den Atem und den Körper



Dipl.-Psych. Gerlind Prawdzik und Dipl.-Psych. Yvonne Schädel