

## במיוחד לחולים אונקולוגים, למחלימי סרטן ולבני משפחותיהם קורס מיינדפולנס (און-ליין)

בשנים האחרונות הולכות ומצטברות הוכחות מדעיות התומכות ביכולת הנפש להשפיע על תהליכים גופניים ובכלל זה סרטן. מיינדפולנס הינה תרגול חווייתי של נוכחות קשובה, פתוחה, סקרנית ולא שיפוטית העוזרת בהתמודדות של חולי סרטן עם מגוון סימפטומים. אתם מוזמנים למסע נעים של מנוחה והרפייה!

8 מפגשים אינטרנטיים

בימי שני 10:00-12:00

החל מ - 21.4.25

### יתרונות תרגול מיינדפולנס

- פיתוח חוסן
- הפחתה בתסמיני דכאון, חרדה וסטres
- חיזוק המערכת החיסונית
- שיפור התמודדות עם כאבים כרוניים
- עליה ברווחה נפשית
- שיפור ביכולות קוגניטיביות
- שיפור הויסות הריגשי

אל תפספסו!!!  
המחיר לאחר מבטוח 600 ש"ח

הקורס משלב למידה תאורטית ותרגול מעשי  
התרגול בישיבה, לא נדרש מאמץ פיזי  
אין צורך בידע מוקדם

מנחה : אוהד מורג,

ווטסאפ: 054-4701175 או במייל: moragohad@gmail.com



לפרטים והרשמה

מזכירות היחידה לרפואה משלימה קומה (8)

מרכז דוידוף בי"ח בלינסון

03-9377995/03-9377977

BL2038310@clalit.org.il