

„Krankheiten überfallen den Menschen
nicht aus heiterem Himmel,
sondern sind die Folgen ständigen
Lebens gegen die eigene Natur“

Hippokrates, griechischer Arzt (um 460 - 370 v. Chr.)



Nähere Informationen bei:
Lebensziel Gesundheit e. V.

Gabriele Breu

Seminarleitung / Organisation

Telefon: 089/45169777

Mobil: 0172/8244445

Email: gbreu@online.de

www.lebensziel-gesundheit.de

oder

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

Nymphenburger Str. 21 a

80335 München

Telefon: 089/548840-0

GESUNDHEITSPROGRAMM

für Frauen mit Krebserkrankungen

Lebensziel
Gesundheit e. V.

IN KOOPERATION MIT

BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



Erlaube Dir Dich wohlfühlen...

Wohlbefinden und Loslassen –
ein wichtiger Schritt in die Gesundheit

8 Gesundheitsthemen • einmal wöchentlich

Ort: Bayerische Krebsgesellschaft e.V. • Nymphenburger Str. 21 a • 80335 München

Anfahrt: U1 Stiglmeierplatz, Straßenbahn 20/21

KÖRPER, GEIST UND SEELE BILDEN EINE EINHEIT

Ist ein Teil des gesamten Gefüges über einen längeren Zeitraum gestört, entsteht ein Ungleichgewicht, das der Körper in Form von Krankheiten zeigt.

Besonders Krebserkrankungen bedeuten eine enorme körperliche und seelische Belastung für eine Frau. Durch verschiedene Operationen und durch Haarverlust während einer Chemotherapie wird die Frau an ihrer empfindlichsten Stelle, ihrer Weiblichkeit, getroffen.

Viele Frauen finden sich deshalb nach der Entlassung aus der Klinik in einer Situation der Unsicherheit und des Fragestellens wieder: „Wie geht es weiter?“ „Was kann ich für meine Gesundheit tun?“

Unser vielseitiges Angebot wie Kunst-, Tanz-, Bewegungs- und Entspannungstherapie hilft Ihnen herauszufinden, was Ihnen am meisten Freude bringt und was innere Balance, neue Lebenskraft und Energien in Ihnen weckt. Die eingebauten Kommunikationsübungen unterstützen auf einfache Weise eine klare und somit verständnisvollere Kommunikation im privaten wie im beruflichen Bereich.

UNSER ZIEL – IHRE GESUNDHEIT

- Gewinnen von neuem Lebensmut, innerer Balance, Selbstsicherheit, Wohlgefühl und neuen Perspektiven
- Kennen lernen und Ausführen von verschiedenen Themenbereichen
 - zum Finden und Aktivieren der eigenen Ressourcen
 - zur besseren Krankheitsbewältigung
 - zum Erkennen von eigenen Wünschen und Bedürfnissen
 - zur Verbesserung der Lebensqualität
- Mehr Sicherheit in Fragen zu Therapie und Nachsorge durch Informationsaustausch und medizinische Betreuung
- Schnellerer und leichter Wiedereinstieg in den Alltag und das Berufsleben

WICHTIGE FRAGE: WIE LEBE ICH?

PROGRAMMAUFBAU UND ABLAUF

Gruppengröße:	8 Frauen
Zeitraum:	8 Wochen, einmal wöchentlich
Termine:	fortlaufend, Freitag 18 – 21 Uhr
Zielgruppe:	Frauen nach Akutbehandlung Frauen während Chemo-/Strahlentherapie Frauen nach Rehabilitation Frauen mit Rezidiven

1. Abend

Thema: „Was wünsche ich mir für mein zukünftiges Leben?“
Referentin: Barbara Birner, Dipl. Psychologin, Tanztherapeutin(BTD)

2. Abend

Thema: „Selbstsicheres Auftreten durch ein typgerechtes Erscheinungsbild“
Farbberatung: Monika Baudenbacher, Farb- und Stilberaterin

3. Abend

Thema: „Entspannt im Alltag“
Entspannungstherapie: Barbara Birner, Dipl. Psychologin, Tanztherapeutin (BTD)

4. Abend

Thema: „Verborgene Kunsttalente entdecken – die heilende Wirkung von Farbe und Formen“
Gestalten: Regina Schmidt, Kunstpädagogin, Bildhauerin

5. Abend

Thema: „Welche Bewegung passt zu mir und bringt mir Freude?“
Bewegungstherapie: Barbara Birner, Dipl. Psychologin, Tanztherapeutin (BTD)

6. Abend

Thema: „Erlaube Dir Dich wohlzufühlen“
Energimassage: Judy-Ann Grell, Naturfachkosmetikerin
Kosmetikworkshop: Monika Baudenbacher, Farb- und Stilberaterin

7. Abend

Thema: „Komplementär- und Alternativmedizin bei Krebs“
Herr Dr. Reinhard Probst, Arzt für Naturheilverfahren und Biologische Krebsstherapie, beantwortet Ihre Fragen.

8. Abend

Thema: „Gesundheit zum Essen – Ernährungsgrundsätze und Genusspraxis“
Lehrkoch / Ernährungsberatung: Sabine Johanntoberens, Diätassistentin, Silke Schöngart-Mühlegg, Oecotrophologin

Kosten: 12,- € pro Abend, Gesamtkosten 96,- €. Dieses Programm wird unterstützt von der Techniker Krankenkasse und KOMEN.



Barbara Birner



Monika Baudenbacher



Regina V. Schmidt



Judy Ann Grell



Dr. Reinhard Probst



S. Schöngart-Mühlegg



S. Johanntoberens



Gabriele Breu