



Ein Unternehmen der Pflegediakonie



Workshops und Kurse



Ein **kostenloses Angebot** zur Selbstfürsorge für Krebsbetroffene und Angehörige

STAND 03 | 2024

Melden
Sie sich
gern an!

info@krebsberatung-pinneberg.de

März

16.03. | ganztags

Noch nie war Prävention so anschaulich



Europas größtes begehbares Darmmodell veranschaulicht auf leicht verständliche Weise die wichtigen Funktionen des Darms sowie die Entwicklungsstufen von Darmkrebs und klärt über die Präventionsmöglichkeiten auf.

Ort: Rathausplatz in Wedel (fußläufig erreichbar von S-Bahnhof Wedel | S1)

April

08.04. – 17.06.

Yoga als Unterstützung bei einer Krebserkrankung

Ausschließlich für Krebsbetroffene



Dieser Kurs bietet Dir die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen wieder in Deine Kraft zu finden. Vom Behandelnden zum Handelnden zu kommen und deinen Körper wieder besser spüren zu können sowie innere Ruhe zu finden.

Ort: Krebsberatungsstelle | 8 Termine (08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 17.06.) | **Uhrzeit:** 14.30 – 16.00 Uhr | **Leiterin:** Uta Möller-Pahnke, Yoga-Lehrerin nach RYA und zertifizierte Yoga- und Krebs-Trainerin by Gabi Kamml

27.04.

Kunsttherapie: Farbenfroh in den Frühling

Ausschließlich für Krebsbetroffene



Nach belastenden Zeiten der Diagnose Krebs, der vielen Behandlungen und Terminen kann Kunsttherapie ein wohltuender, unterstützender Ausgleich sein.

Ort: Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 10.00 – 17.00 Uhr
Leiterin: Anna Kerstin Gieseke, Diplom Kunsttherapeutin

Mai

14.05.

Was kann ich vom Clown klau'n?



Im Workshop erleben wir, wie es sich anfühlt, aus der Sicht des Clowns in Kontakt zu gehen, zu scheitern, zu erkunden, zu sein. Wir finden individuelle Anker, die die positiven Kräfte des Clowns wie z. B. Leichtigkeit, Mut oder Humor, aktivieren.

Ort: Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 14.00 – 18.00 Uhr
Leiterin: Nicole Knapp, Klinik-Clownin & LifeDesign Coach

Mai

30.05.

Atem und Weite erfahren



In diesem Workshop kann man mit sanften Bewegungen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Atemerfahrung, Stille, Tönen, Nachspüren eine wohltuende Zeit für sich selbst erleben.

Ort: Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 10.00 – 13.00 Uhr

Leiterin: Birgit Delius, Atempädagogin (BVA)

Juni

01.06.

Autobiografisches Schreiben – Aufbau



Die angeleitete Beschäftigung mit der eigenen Biografie aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt die Selbstfürsorge. Wenn wir unsere freudigen wie belastenden Erinnerungen in Geschichten umwandeln, verbessern sich wie von selbst Wohlbefinden, Selbstwert, Erinnerungs- und Erzählstil. In Krisen aktiviert das Erzählen die Kompetenzen zu ihrer Bewältigung.

Ort: Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 10.00 – 17.00 Uhr

Leiter: Sven Rohde (Coach und Autor)

Juli

27.07. – 28.07.

Vorträge UND Tanzsport



Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die mehr über die Krankheit Krebs und wie man damit leben kann, wissen wollen sowie Spaß an Bewegung haben, egal ob Tänzer*innen oder Anfänger*innen, ob fit oder eher erschöpft.

Ort: Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** Sa 10.00 – 16.00 Uhr, So 10.00 – 14.30 Uhr

Referentin: Prof. Dr. Hübner (Integrative Onkologie)

Tanztrainerin: Mascha Margolina

November

16.11.

Autobiografisches Schreiben – Fortbeschrittene



Die angeleitete Beschäftigung mit der eigenen Biografie aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt die Selbstfürsorge. Wenn wir unsere freudigen wie belastenden Erinnerungen in Geschichten umwandeln, verbessern sich wie von selbst Wohlbefinden, Selbstwert, Erinnerungs- und Erzählstil. In Krisen aktiviert das Erzählen die Kompetenzen zu ihrer Bewältigung.

Ort: Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 10.00 – 17.00 Uhr

Leiter: Sven Rohde (Coach und Autor)

Weitere Infos

Wenn Sie weitere Informationen zu den einzelnen Workshops und Kursen benötigen, melden Sie sich gern per E-Mail (info@krebsberatung-pinneberg.de) oder telefonisch unter der Telefonnummer (0 41 03) 928 13 85.

