



Workshops und Kurse

STAND 02 | 2026

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

Melden
Sie sich
gern an!
info@krebsberatung-pinneberg.de

Februar

13.02. bis 10.04.26

Yogakurs

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 | **Uhrzeit:** freitags 13.00 – 14.30 Uhr

Kursleiter: Christian Scharffenorth, Zertifizierter Yogalehrer (500+ hrs) für Vinyasa, Hatha, Ashtanga & Yin Yoga

Teilnahmegebühr: für 8 Wochen Yoga zahlen Teilnehmer*innen 40 Euro. Es sind somit 5 Euro pro 90 min Yoga-Einheit pro Teilnehmer*in. Bei finanziellen Engpässen können Interessierte uns gerne ansprechen, dann finden wir eine Lösung.

März

04.03.

Workshop „Aromapflege für einen guten Schlaf“



Schlafstörungen können unseren Alltag spürbar beeinträchtigen, doch ätherische Öle bieten eine pflanzliche Alternative, um unseren Schlaf zu unterstützen. Bestimmte ätherische Öle können helfen, am Abend zur Ruhe zu kommen und das Durchschlafen zu verbessern.

In diesem Workshop erfahren Sie, warum sie eine entspannende Wirkung haben und wie Düfte das zentrale Nervensystem beeinflussen.

Sie lernen geeignete ätherische Öle kennen und können Ihre ganz persönliche Duftmischung erschnuppeln und die geeignete Anwendung ausprobieren.

Ergänzend gibt es weitere Tipps rund um einen besseren Schlaf.

Ort: Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 10.00 – 14.30 Uhr

Referentin: Eleonore Wienke, Aromapflegeexpertin, Pflegefachkraft

Teilnahmegebühr: 10 Euro

18.04.



„Letzte Hilfe Kurs“ für Angehörige von Schwerkranken und Sterbenden am Lebensende



Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde oder Nachbarn macht uns oft hilflos.

In diesem Kurs lernen Angehörige, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Wir sprechen offen über die letzte Lebenszeit, über Körper, Gefühle und darüber was wirklich hilft. Heike Cordts und Tanja Freymann vom ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst Pinneberg-Uetersen-Wedel vermitteln grundlegendes Wissen und zeigen einfache Handgriffe für die Begleitung am Lebensende. Zudem gehen sie darauf ein, wie man mit den schwereren, aber auch mit den leichteren Stunden umgeht. Abschließend überlegen Teilnehmer gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen die Möglichkeiten und Grenzen. Das Ziel dieses Kurses ist es, Sie zu ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden – denn Zuwendung ist das, was wir am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Der Kurs ist in folgenden 4 Modulen aufgebaut:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Fragen sind ausdrücklich willkommen!

Ort: Krebsberatungsstelle | Uhrzeit: 10.00 – 14.00 Uhr

Referentinnen: Heike Cordts (Erzieherin, Trauerbegleiterin (BVT), Hospizbegleiterin) & Tanja Freymann (MFA Teamleitung Aufnahmestation, Hospizbegleiterin), ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst Pinneberg-Uetersen-Wedel

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Mai

06.05.

Infoabend „Pflegebedürftig-was nun?“



Pflegebedürftig kann jeder werden – im hohen Alter, aber auch schon in jungen Jahren, z. B. durch einen Unfall oder eine schwere Erkrankung, aber auch durch einen schleichenden Prozess mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen.

Es stellen sich dann viele Fragen: Was ist jetzt zu tun? An wen kann ich mich wenden? Welche Anträge sind zu stellen?

Die Pflegeversicherung unterstützt mit ihren Leistungen die häusliche und stationäre Pflege. Die Möglichkeiten sind dabei vielfältig.

Sandra Griese von der unabhängigen Beratungsstelle Pflegestützpunkt im Kreis Pinneberg, geht in diesem ca. 1-stündigen Vortrag auf die verschiedenen Fragestellungen ein und gibt Informationen und Tipps.

Ort: Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 18.30 – 20.00 Uhr

Referentin: Sandra Griese, Pflegestützpunkt Pinneberg

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Juni

17.06.

Heilsame Bilder für Familien und Angehörige



Was tun, wenn Krankheit das Familienleben auf den Kopf stellt? Kunsttherapie kann helfen, Worte für das Unsagbare zu finden, Gefühle auszudrücken und neue Kraft zu schöpfen – für Patient*innen und ihre Angehörigen. Der Vortrag gibt Einblicke in die kunsttherapeutische Arbeit bei KuL, die in Gruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene stattfindet. Neben Einblicken in die Wirksamkeit dieser Arbeit wird es auch die Möglichkeit geben, selbst kleine praktische Übungen auszuprobieren.

Ort: Krebsberatungsstelle | **Uhrzeit:** 18.30 – 20.00 Uhr

Referentin: Judith Sombray, psychoanalytische Kunsttherapeutin (DFKGT), Diplomdesignerin (FH), KuL e. V.

Teilnahmegebühr: kostenfrei

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 (041 03) 928 13 85.

