

## Außensprechstunden

### Pfaffenhofen an der Ilm

Ulrike Adlkofer  
Caritas-Sozialzentrum, EG re., Raum 010  
Amberger Weg 3, 85276 Pfaffenhofen  
Termine: 14-tägig, Dienstag, 09:00 - 13:00 Uhr

### Eichstätt

Claudia Reuthlinger  
Caritas-Sozialstation, EG re., Raum E 08  
Weißenburger Str. 17, 85072 Eichstätt  
Termine: 14-tägig, Dienstag, 13:00 - 17:00 Uhr

Die Außensprechstunden finden in Kooperation mit der Caritas-Kreisstelle Eichstätt und dem Caritas-Zentrum-Pfaffenhofen statt.



## Information und Anmeldung

Das Team der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ingolstadt informiert Sie gerne ausführlich zu den jeweiligen Veranstaltungen und Angeboten.

Eine Anmeldung zum **Vortrag** ist nicht erforderlich. Eine Anmeldung zum **Online-Männertreff** ist nicht erforderlich, aus organisatorischen Gründen aber hilfreich. Für die **Kurs- und Gruppenangebote** sowie die **Außensprechstunden** bitten wir um **persönliche, schriftliche oder telefonische Anmeldung**.

Unser Veranstaltungsprogramm sowie weitere Informationen finden Sie auch auf der Homepage der Bayerischen Krebsgesellschaft:  
<https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/>

**Für die finanzielle Unterstützung unseres Veranstaltungsprogramms bedanken wir uns herzlich bei Audi AG, Donaukurier und allen privaten Spendern.**

## Veranstalter

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.**  
**Levelingstr. 102, 85049 Ingolstadt**  
Tel. 0841 - 220 50 76 -0, Fax 0841 - 220 50 76 -20  
kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de  
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

### Sie werden beraten von:

- **Ulrike Adlkofer**  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Systemische Therapeutin/Familientherapeutin, Psychoonkologin (DKG), Leiterin der Beratungsstelle
- **Karin Pfeuffer**  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Psychoonkologin (DKG)
- **Claudia Reuthlinger**  
Dipl.-Pädagogin (Univ.), Systemische Therapeutin/Familientherapeutin, Psychoonkologin (DKG)
- **Kerstin Steingrüber**  
Dipl.-Psychologin, Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (DGSF), Psychoonkologin (DKG)

### Sie erreichen uns:

Montag	09:00 - 13:00 Uhr
Dienstag	13:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch, Donnerstag	09:00 - 13:00 Uhr
Freitag	09:00 - 12:00 Uhr

### Spendenkonto

Sparkasse Ingolstadt  
IBAN: DE93 7215 0000 0053 1663 02  
BIC: BYLADEM1ING

**Spenden an uns sind steuerbegünstigt.**

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt wird gemäß § 65e SGB V durch den GKV-Spitzenverband und den PKV-Verband sowie den Bezirk Oberbayern gefördert.



BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT

## Veranstaltungen, Kurse & Vorträge

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

## Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt

## Jahresprogramm 2024

**Für Menschen mit Krebs,  
Angehörige und Interessierte**

### NEU: Männertreff – Online GUT GEGEN KOPFKINO

Jeden letzten Donnerstag im Monat,  
19:00 - 20:00 Uhr  
Der ONLINE-MÄNNERTREFF richtet sich an alle Männer, die von einer Krebserkrankung betroffen sind oder waren. Nach einem Impulsvortrag ist Raum für Fragen und Austausch.  
Moderation: Alexander Greiner, Krebsbetroffener und freier Journalist, Wien  
Die Teilnahme ist **kostenfrei** und anonym möglich.  
Informationen: Krebsberatungsstelle Ingolstadt sowie unter [www.gutgegenkopfkino.de](http://www.gutgegenkopfkino.de)

### Internationaler Weltkrebstag – Film

Mittwoch, 07. Februar 2024, 20:00 Uhr  
Film: Living – Einmal wirklich leben  
Regie: Oliver Hermanus, GB/J/S 2022, ab 6 Jahren  
Mit Bill Nighy, Aimee Lou Wood, Alex Sharp u. a.  
Das Leben des erfahrenen Beamten Williams fühlt sich lange leer und bedeutungslos an. Eine erschütternde medizinische Diagnose zwingt ihn, Bilanz zu ziehen. Mit neuer Energie macht er sich daran, ein Vermächtnis für die kommende Generation zu hinterlassen.  
Ort: AUDI Programmokino, Ettinger Straße, 85049 Ingolstadt  
Kartenreservierung: 0800 - 283 4444  
Kosten: 5 € Eintritt

Kooperationsveranstaltung mit dem Audi Programmokino Ingolstadt.

### Vortrag

Mittwoch, 16. Oktober 2024, 18:30 Uhr  
Zu Lebzeiten verschenken oder per Testament vererben – Wie kann ich Erbstreit und Steuern vermeiden?  
Rechtsanwalt Tobias Langer, Fachanwalt für Erbrecht, Ingolstadt  
Der Vortrag ist **kostenfrei**.  
Ort: Rudolf-Koller-Saal, vhs Ingolstadt, Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Ingolstadt.

## Kurse und Gruppenangebote

### Ingolstadt

#### Heilkräfte aktivieren mit Guo Lin Neues Qigong – Medizinisches Qigong für Krebspatienten

Guo Lin Neues Qigong ist eine in China entwickelte und staatlich anerkannte Methode des medizinischen Qigong als Weg zur Selbsthilfe bei onkologischen und chronischen Erkrankungen auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin. Qigong bedeutet Pflege der eigenen Lebensenergie.

Kurs ab Donnerstag, 01.02.2024,

Kurs ab Donnerstag, 02.05.2024,

Kurs ab Donnerstag, 12.09.2024

#### Jeweils 10 Kurstermine von 17:00 - 18:15 Uhr

Kursleitung: Heike Herrle, gepr. Lehrerin für Guo Lin Neues Qigong, HP für Psychotherapie

Ort: Kindergarten Herz Jesu,

Sprengstr. 7, 85051 Ingolstadt

Kosten: 60 €

#### Mit YOGAundKREBS wieder zu Atem kommen

Kräftigende Asanas und entspannende Yin-Yoga-Übungen, individuell abgestimmt, bringen Vertrauen in den Körper zurück. Matten und Hilfsmittel werden gestellt.

Kurs ab Mo: 05.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Kurs ab Di: 06.02.2024, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurs ab Do: 08.02.2024, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurs ab Mo: 03.06.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Kurs ab Di: 04.06.2024, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurs ab Do: 06.06.2024, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurs ab Mo: 23.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Kurs ab Di: 24.09.2024, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurs ab Do: 26.09.2024, 09:30 - 11:00 Uhr

#### Jeweils 10 Kurstermine

Kursleitung: Marga Klingenschmidt, zertifizierte Yogalehrerin AYA RYT, Yoga- und Krebs-Begleiterin

Ort: Yoga-Ganesha-Refugium,

Nördliche Ringstr. 27a, 85049 Ingolstadt

Kosten: 60 €

## Kurse und Gruppenangebote

#### MBCT – Kurs: Geistesgegenwart & Herzensgegenwart durch Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie

Dieser Kurs unterstützt eigene Stabilisierungsprozesse. Hilfreiche Umgangsweisen mit schwierigen Gedanken und Gefühlen werden durch die Kombination von Achtsamkeitsübungen und Kognitiver Therapie erlernt. Die einzelnen Kurstermine bauen aufeinander auf. Die Teilnahme am Infoabend und die Bereitschaft, täglich 45 Minuten die erlernten Techniken zu Hause zu üben, sind Voraussetzung. Infoabend am Donnerstag, 21.03.2024 von 18:00 - 19:30 Uhr

**Kurstermine:** 11.04. / 18.04. / 25.04. / 02.05. / 16.05. / 23.05. / 30.05. / 13.06.2024 jeweils von 18:00 - 20:30 Uhr sowie ein Tag der Achtsamkeit am Samstag, 25.05.2024, von 08:00 - 13:00 Uhr Termine finden auch in den Pfingstferien statt. Eine Online-Teilnahme ist für alle, die einmal im Urlaub sind, möglich.

Kursleitung: Lisa Grashey, Heilpraktikerin, Praxis in München und Ingolstadt, Trainerin / Supervisorin MBSR/MBCT

Kursort: Wackerstrasse 33, 85051 Ingolstadt

Kosten: 120 € (inclusive Skripten und Audiodateien)

#### Fit im Freien – Outdoor Fitness mit/nach einer Krebserkrankung

Bewegung ist heilsam und fördert unser Wohlbefinden. Mit variationsreichen Übungen werden Kraft und Ausdauer, Stabilität, Gleichgewicht und Koordination aufgebaut.

Kurs ab Dienstag, 09.04.2024

#### 10 Kurstermine von 17:30 - 18:30 Uhr

Kursleitung: Wijnand Haantjes, Physiotherapie & Coaching, Ingolstadt

Treffpunkt: Spielplatz an der Oberstimmer Straße, 85051 Ingolstadt - Zuchering

Kosten: 60 €

## Kurse und Gruppenangebote

#### Drum Circle – Happy Drumming Rhythm Event

Fokus, Energie, Erdung - Freude und Gemeinschaft erfahren. Instrumente werden gestellt. Teilnahme für Betroffene und Angehörige offen.

Dienstag 27.02. / 19.03. / 23.04. / 14.05. / 25.06. / 23.07.2024 sowie 24.09. / 22.10. und 26.11.2024

#### Termine jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

Kursleitung: Charly Böck, freischaffender Percussionist, Ingolstadt

Ort: Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Kosten: 6 € (Kinder frei)

#### Bewegt in den Tag – aktiv sein nach Krebs

Auf nahen Wegen in der Natur zu allen Jahreszeiten. Bewegung und Austausch in kleiner Gruppe.

Mittwoch 21.02. / 20.03. / 17.04. / 15.05. / 19.06. / 17.07.2024 sowie 18.09. / 16.10. / 20.11.2024

#### Termine jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

Begleitung: Psychoonkologinnen der Psychosozialen Krebsberatungsstelle  
Treffpunkt: Haltestelle Christoph-Scheiner-Gymnasium (beim Sportbad Ingolstadt)  
Mit der INVG: Linien 30, 44 und 45  
Mit dem PKW: Parkplatz am Hallenbad

#### Selbstuntersuchung der Brust nach der MammaCare®-Methode

Termine über das Jahr auf Anfrage  
Termine jeweils Dienstag von 15:30 - 17:00 Uhr

Kursleitung: Petra Weißbach

MammaCare®-Trainerin, Breast Care Nurse

Ort: Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Kosten: 35 €

## Kurse und Gruppenangebote

### Pfaffenhofen

#### Fit contra Krebs

Sanfte Bewegungsstunden mit Elementen aus Tai-Chi, Yoga, Pilates und Tanz, um die Freude am eigenen Körper wieder zu entdecken. Bewegung führt aus der Spirale von Schmerz und Erschöpfung und stärkt unseren Lebensmut.

Kurs ab Sonntag, 11.02.2024

#### 6 Kurstermine von 15:30 - 17:00 Uhr

Kursleitung: Christine Scherg, staatl. gepr.

Gymnastiklehrerin, diverse Weiterbildungen in der Tanz- und Bewegungspädagogik, Studio Jacobs Pfaffenhofen

Ort: Studio Jacobs, Senefelder Str. 4, 85276 Pfaffenhofen

Kosten: 36 €

### Neuburg

#### Samstag, 09.11.2024

#### Auftaktveranstaltung Thementage Neuburg

der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebs in Neuburg an der Donau

Ort: Bürgerhaus Ostend, Neuburg an der Donau

**Information:** <https://selbsthilfegruppe-neuburg-krebs.de/>

**Vielen Dank unseren Kooperationspartnern und den Selbsthilfegruppen der Bayerischen Krebsgesellschaft in Ingolstadt und der Region, der Dt. ILCO e.V. Ingolstadt und dem Klinikum Ingolstadt.**

#### NEU – ONLINE-Krebsberatung



Unsere Psychoonkologinnen sind auch per Telefon, E-Mail, Video oder Chat für Sie da:

<https://bayerische-krebsgesellschaft.assisto.online/>