

Hilfe für Menschen mit Krebs

Online-Stammtisch „Selbst-Zeit“

Informieren – Stärken – Entlasten

Dienstags von 18:00 Uhr – 18:45 Uhr

Viele Patienten, die an Krebs erkrankt sind, wünschen sich Impulse, um selbst aktiv zur Heilung beizutragen. Mit diesem Gedanken entstand unser Online-Stammtisch. Das Ziel ist, mehr körperliches Wohlbefinden, psychische Stabilität und somit mehr Lebensqualität für sich „Selbst“ zu finden. Dazu ermöglichen wir den direkten Kontakt zu erfahrenen Experten unterstützender Bereiche der Krebstherapie, die Sie während und nach ihrer Erkrankung mit aktuellen Informationen versorgen, stärken und entlasten.

Jeweils dienstags von 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr (kostenlos)– freuen Sie sich auf interessante und wertvolle Impulse zu:

Datum	Unser Thema heute	Ihre Experten
20.04.21	Yoga sanft „Kopf aus, Herz an“	Claudia Sontheimer YOGAundKREBS-Trainerin
22.06.21	Blumige Sommerküche	Nicole Retzer Diät-Assistentin, Ernährungs- beraterin DGE
21.09.21	Begleitende Maßnahmen durch Aromapflege in der Onkologie	Christiane Lübke Aromapraktikerin, Stationslei- tung Intensivstation Weilheim
23.11.21	Einfache Tapping Übungen: Selbsthilfe bei Stress und Angst	n.n.

In Zeiten von Corona treffen wir uns digital, um bestmöglich zu schützen, die Kräfte zu schonen und auch räumliche Entfernungen lassen sich so spielend überwinden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Treten Sie dem Zoom-Meeting bei:

<https://us02web.zoom.us/j/88619747399?pwd=dEpaUTRkb2grdEJaeVpEY0F0RjRvdz09>

Meeting-ID: 886 1974 7399 | Kenncode: 480793

Sie sind uns herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

Claudia Sontheimer

Bei Fragen oder Anregungen dürfen Sie sich gerne an mich wenden:

Claudia Sontheimer

Tel. 0881/92770966 oder

Tel. 0881/188-580 (Krankenhaus Weilheim)

Infos zum Thema sowie den Zoom-Link finden Sie:

www.cs-yogatherapie.de

www.meinkrankenhaus2030.de/gv/events/



Herzlichen Dank an die Kooperationspartner:

Krankenhaus Weilheim

Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Prof. Dr. Dr. h.c. Reinhold Lang

0881/188580

Nicole Retzer

n.retzer@kh-gmbh-ws.de



Netzwerk PsychoOnkologie 5-Seen-Land/Oberland

<https://www.psychoonko-5seen-oberland.de/>



mamazone Regionalgruppe Oberbayern

<https://www.mamazone.de/weilheim-oberbayern/>



Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

www.bayerische-krebsgesellschaft.de



Selbsthilfebüro im Landratsamt Weilheim-Schongau

Münchener Str. 1, 82362 Weilheim i.OB

Tel. 0881/681 2699