

## Weitere Information

*„Was ohne  
Ruhepausen  
geschieht,  
ist nicht  
von Dauer.“*

Ovid

## Feiern Sie mit uns!



2025 feiern wir mit verschiedenen  
Aktivitäten unser 100-jähriges  
Jubiläum – informieren Sie sich  
aktuell unter:

[www.krebsinbayern.de](http://www.krebsinbayern.de)



## Anmeldung und Informationen

### Kursleitung:

- **Susanne Stahl**, M. Sc. Psychologin  
Systemische Beraterin (DGSF)  
Trainerin für Autogenes Training

### Hier finden Sie uns:

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle Augsburg  
der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.**  
Schießgrabenstr. 2, 86150 Augsburg

### Wir sind für Sie erreichbar:

Tel. 0821 - 90 79 19 -0  
[kbs-augsburg@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:kbs-augsburg@bayerische-krebsgesellschaft.de)  
[www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

### Öffnungszeiten:

Mo - Mi: 09:00 - 14:00 Uhr  
Do: 09:00 - 12:00 und 13:30 - 15:30 Uhr

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Augsburg wird  
gemäß § 65e SGB V durch den GKV-Spitzenverband und  
den PKV-Verband sowie den Freistaat Bayern gefördert.

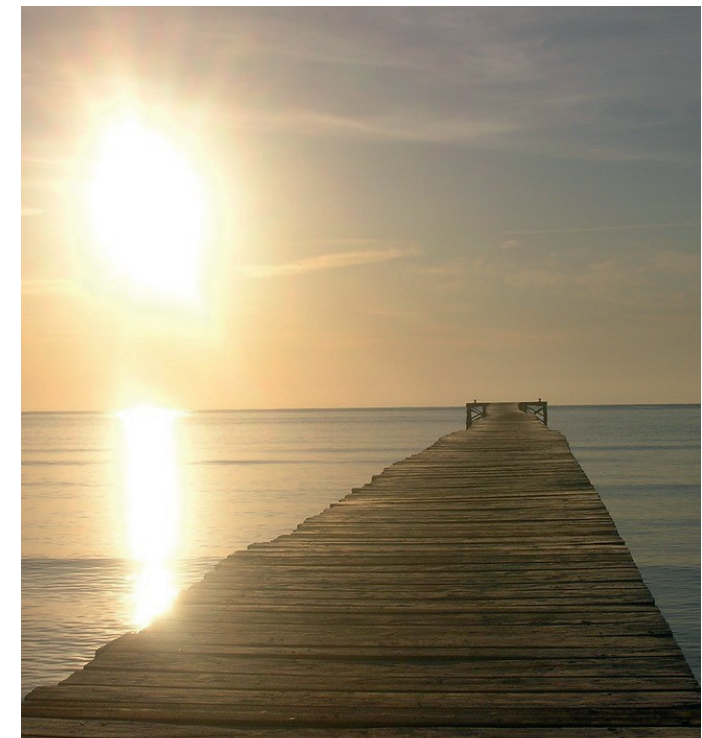


 BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT

**Psychosoziale  
Krebsberatungsstelle  
Augsburg und Nordschwaben**

**KURS**  
**Autogenes Training**  
für Angehörige 2025

**ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.**



# Kursbeschreibung

Das **Autogene Training** ist eine bewährte Entspannungsmethode, welche eine körperliche und geistige Entspannung herbeiführt.

Das regelmäßige Praktizieren reduziert das eigene Stresserleben und fördert so die Resilienz in belastenden Zeiten und Krisen.

Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse und sind auch herzlich eingeladen, wenn Sie bisher Schwierigkeiten beim gezielten Üben von Entspannungstechniken hatten.

Die Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden. Matten stehen vor Ort zur Verfügung. Die Teilnehmerzahl ist auf acht begrenzt.

## Ablauf:

Zu Beginn wird es jeweils eine kurze Einführung rund um die Themen Stress und Entspannung geben. Hier stehen Sie und Ihre Erfahrungen im Mittelpunkt. Zusätzlich bekommen Sie ein Handout mit allen wichtigen Informationen.

Danach folgt eine ca. 30-minütige Entspannungseinheit mit anschließender Nachbesprechung und Verabschiedung.

# Termine 2025

Der Kurs findet **donnerstags** in den Räumlichkeiten der Psychosozialen **Krebsberatungsstelle Augsburg** statt. **Matten sind vor Ort.**

Bitte **bequeme und warme Kleidung (Socken)** mitbringen.

**Donnerstags von 15:00 - 16:00 Uhr**

## Termine:

- 06.02.2025
- 13.02.2025
- 20.02.2025
- 13.03.2025
- 20.03.2025
- 27.03.2025
- 03.04.2025
- 10.04.2025

**Anmeldung bis spätestens 15.01.2025**  
in der Krebsberatungsstelle Augsburg

# Zielgruppe Angehörige

## Warum wir eine Gruppe für Angehörige anbieten:

Angehörige von erkrankten Personen sind oftmals einer Doppelbelastung ausgesetzt und stellen sich und ihre Bedürfnisse in den Hintergrund, während sie mit ihrem Partner/ihrer Partnerin den Weg der Erkrankung und Behandlung gemeinsam gehen.

Durch eine Krebserkrankung entstehen neben der körperlichen und seelischen Belastung weitere Herausforderungen, wie Fahrten zu Arztterminen, zusätzliche Haushaltsaufgaben, Kinderbetreuung, Organisatorisches und Anpassung der Lebensumstände (Ernährung, Freizeitgestaltung, viele neue Informationen verarbeiten etc.).

Um hier eine gezielte und wirksame Entlastung zu schaffen, möchten wir Sie zu unserem Angebot speziell für Angehörige herzlich einladen.