

## Offener Treff

### • Offene Kreativwerkstatt

Für Krebspatienten bieten wir Raum zum kreativen Gestalten von Kunstgegenständen und zum Austausch in einer unterstützenden Gemeinschaft.

**Freitag – 14-tägig von 09:30 - 11:30 Uhr**

**Termine:** 10.01., 24.01., 07.02., 28.02., 07.03., 21.03., 04.04., 11.04., 25.04., 09.05., 23.05., 06.06., 27.06., 11.07., 25.07., 08.08., 22.08., 05.09., 19.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11. und 12.12.2025

**Leitung:** Petra Siebert, Kunsthandwerkerin

**Ort:** Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof

**Kosten:** kostenfrei

**Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen bitten wir um telefonische Voranmeldung unter:**  
Tel. 09281 - 54 00 9 -0

## Vortrag

### • Kinder und Jugendliche trauern – anders

Wir sprechen über die Trauer in verschiedenen Altersstufen und zeigen auf, wie Kinder und Jugendliche in Zeiten von Trauer und Verlust unterstützt und begleitet werden können.

**Termin:** Donnerstag, 09.10.2025  
17:00 - 18:30 Uhr

**Leitung:** Ines Backmann, Trauerbegleiterin  
Hospiz- und Palliativfachkraft  
Hospizverein Hof e.V.

**Ort:** Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof

**Kosten:** kostenfrei

## Veranstalter

### Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Konrad-Adenauer-Platz 1  
Eingang über Poststraße, 95028 Hof  
Tel. 09281 - 54 00 9 -0  
Fax 09281 - 54 00 9 -29  
kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de  
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

### Psychoonkologische Beratung für Menschen mit Krebs und deren An- und Zugehörige:

• **Monja Huber**  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH),  
Systemische Familientherapeutin (DGSF),  
Psychoonkologin (DKG) i.A.,  
Leiterin der Krebsberatungsstelle

• **Jessica Lasnovský**  
M. Sc. Psychologin,  
Psychoonkologin (DKG) i.A.

• **Tanja Vogel-Lucker**  
Assistenzkraft

### Sprechzeiten:

Dienstag, Mittwoch 08:00 - 13:00 Uhr  
Donnerstag 08:00 - 15:00 Uhr  
Freitag 08:00 - 12:00 Uhr

**Alle Beratungen sind vertraulich, kostenlos  
und auf Wunsch auch anonym.**

### Wir freuen uns über jede Spende:

Spendenkonto: Hypovereinsbank Hof  
IBAN: DE78 7802 0070 0609 5555 56  
BIC: HYVEDEMM424

**Spenden an uns sind steuerbegünstigt.**

 BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT

## Veranstaltungen, Kurse & Vorträge

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

## Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof mit Außensprechstunde Marktredwitz

## Jahresprogramm 2025

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

Wir danken der VHS Hofer Land e.V., SenoCura e.V. gemeinsam gegen den Brustkrebs, Bürgerinformationsstelle MAKmit für die Kooperation und Unterstützung dieser Veranstaltungen.



Die Psychosozialen Krebsberatungsstelle Hof wird gefördert durch:



## Weitere Angebote

### NEU – ONLINE-Krebsberatung



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



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

### Webinar-Reihe:

#### „Wir reden über Krebs!“

Alle 2-3 Monate laden wir zu einem kostenfreien Gespräch mit ExpertInnen aus Beratung, Klinik und Praxis ein.



## 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)



## Kurse und Gruppen

Yoga kann bei regelmäßiger Anwendung die Vitalität und das Wohlbefinden verbessern und mögliche Folgen einer Krebserkrankung wie körperliche Schwäche oder Erschöpfung, aber auch Angst oder Stress reduzieren.

Bitte eigene Matte und Handtuch mitbringen!

### • „Yoga mit Karuna Sandra Volkmann“

**Termine:** Mittwoch  
**Kurseinheit 1**  
08.01., 15.01., 22.01., 29.01.2025  
**Kurseinheit 2**  
05.02., 12.02., 19.02., 26.02.2025  
jeweils 10:00 - 11:30 Uhr

**Leitung:** Sandra Volkmann  
Yogatherapeutin für  
traumasensibles Yoga

**Ort:** VHS Hofer Land e.V.  
Ludwigstraße 7, 95028 Hof

**Kosten:** 35,00 € pro Person pro Kurseinheit

### • „Fichtelyoga – ein Abend für mich“

**Termine:** Montag, 28.04.2025  
16:00 - 17:30 Uhr

**Leitung:** Melanie Rosenberger  
Yogalehrerin (BYV),  
Yogatherapeutin

**Ort:** Bürgerinformationsstelle  
MAKmit  
Dörflaser Hauptstraße 10,  
95615 Marktredwitz

**Kosten:** 15,00 € pro Person

## Vorträge

### • Die Kraft der Gedanken – Entlastung und Innere Stärke finden

In diesem Vortrag, der sich an Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen richtet, werden praktische hypnosystemische Übungen vermittelt, die helfen können, belastende Lebensphasen besser zu meistern und wieder mehr innere Stärke zu entwickeln.

**Termin:** Donnerstag, 16.01.2025  
17:00 - 18:30 Uhr

**Leitung:** Monja Huber  
Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Systemische Familientherapeutin

**Ort:** Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof

**Kosten:** kostenfrei

### • „Fichtelklang – Klangmeditation für KrebspatientInnen“

Durch angenehme Frequenzen und Schwingungen während der Klangmeditation ist es möglich, tiefe Entspannung und Wohlbefinden zu erleben und dem Alltagsstress zu entfliehen.

Bitte eigene Matte und Handtuch mitbringen!

**Termine:** Freitag, 21.03.2025  
16:00 - 17:00 Uhr

**Leitung:** Julia Rupprecht-Herr, Klangtherapeutin

**Ort:** Bürgerinformationsstelle  
MAKmit  
Dörflaser Hauptstraße 10,  
95615 Marktredwitz

**Kosten:** 8,00 € pro Person

### • Aktuelle Therapie und Nebenwirkungsmanagement bei Mammakarzinom

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen.

**Termin:** Mittwoch, 26.03.2025  
17:00 - 18:30Uhr

**Leitung:** Dr. med. Natalija Deuerling  
Leitende Oberärztin Brustzentrum  
Marktredwitz

**Ort:** Bürgerinformationsstelle  
MAKmit  
Dörflaser Hauptstraße 10,  
95615 Marktredwitz

**Kosten:** kostenfrei

### • Familiärer Krebs – was liegt in unseren Genen?

**Termine:** Donnerstag, 10.04.25  
17:00 - 18:30 Uhr

**Leitung:** Univ.-Prof. Dr. med. habil.  
Ursula G. Froster  
Institut für angewandte Humangenetik  
und Onkogenetik

**Ort:** Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof

**Kosten:** kostenfrei

**Die Teilnahme an unseren Kursen und Gruppen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Bayerische Krebsgesellschaft übernimmt keine Haftung.**

**Anmeldung und Information zu den jeweiligen Kursen, Gruppen und Vorträgen über die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof**

### • „Erbrecht und Testament“

Welche Vorsorge kann ich treffen? Wie muss ich das formulieren und wo muss ich das dokumentieren? Wie kann ich meine Wünsche rechtsverbindlich regeln?

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen.

**Termin:** Mittwoch, 09.07.2025  
16:30 - 18:00 Uhr

**Leitung:** Dr. Barbara Brandner  
Rechtsanwältin für Erbrecht

**Ort:** Bürgerinformationsstelle  
MAKmit  
Dörflaser Hauptstraße 10,  
95615 Marktredwitz

**Kosten:** kostenfrei

### • „Entspannung und Achtsamkeit für KrebspatientInnen mit der Body-Scan-Methode“

Der Body-Scan ist eine Achtsamkeits-Übung bei der die Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Körperbereiche gerichtet wird. Erfahren Sie Entspannung, die zu tiefen Einsichten führen und die die Körper-Geist-Beziehung verbessern kann.

Bitte bringen Sie eine Matte, Decke und wenn benötigt Kissen mit.

**Termin:** Mittwoch, 24.09.25  
17:00 - 18:30 Uhr

**Leitung:** Jessica Lasnovský  
M. Sc. Psychologin

**Ort:** VHS Hofer Land e.V.  
Ludwigstraße 7, 95028 Hof

**Kosten:** kostenfrei