

## Außensprechstunden

### Pfaffenhofen an der Ilm

Ulrike Adlkofer  
Caritas-Sozialzentrum, EG re., Raum O10  
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 SpenderInnen. Ihre Spenden finanzieren unsere Kurse, Vorträge und weiteren Angebote.**

## 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 (DGSF), 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-Eichstätt  
IBAN: DE93 7215 0000 0053 1663 02  
**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.

## 15 Jahre Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt

## Jahresprogramm 2025

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

## Feiern Sie mit uns!



**100 Jahre Bayerische Krebsgesellschaft –  
15 Jahre Krebsberatung Ingolstadt**

**Rathausplatz Ingolstadt**  
**Freitag, 27. Juni und Samstag, 28. Juni 2025**  
**10:00 - 17:00 Uhr**

Glücksrad, Wissensquiz, Entspannungs- und Darmmodell, Informationen zu Prävention und gesundem Lebensstil,... Wir freuen uns auf Sie und den Austausch am Infostand.

**Tag der offenen Tür in der Beratungsstelle**  
**Dienstag, 01. Juli 2025, 14:00 - 18:00 Uhr**

Gelegenheit zum Austausch bei Snacks und Getränken, mit Vertreter\*innen der regionalen Selbsthilfegruppen, Kursleiter\*innen und dem Team der Krebsberatungsstelle. Auch heilsamen Erzählungen der Geschichtenerzählerin Ulrike Mommendey können Sie nachmittags lauschen.

**Gesundheitstag der Stadt Ingolstadt**  
**Samstag, 24. Mai 2025, Innenstadt**  
Wir sind für Sie wieder mit vor Ort

### Webinar-Reihe:

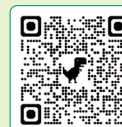
**„Wir reden über Krebs!“**

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



### NEU – ONLINE-Krebsberatung

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



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

## Kurse und Gruppenangebote

### Ingolstadt

#### Heilkräfte aktivieren mit Guo Lin Neues Qi Gong – Medizinisches Qi Gong für Krebspatienten

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

Kurs ab Donnerstag, 06.02.2025,

Kurs ab Donnerstag, 08.05.2025

Kurs ab Donnerstag, 18.09.2025

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

Kursleitung: Heike Herrle, gepr. Lehrerin für Guo Lin Neues Qi Gong, Heilpraktikerin 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: 03.02.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Kurs ab Di: 04.02.2025, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurs ab Do: 06.02.2025, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurs ab Mo: 05.05.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Kurs ab Di: 06.05.2025, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurs ab Do: 08.05.2025, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurs ab Mo: 22.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Kurs ab Di: 23.09.2025, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurs ab Do: 25.09.2025, 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 €

#### Geistesgegenwart & Herzensgegenwart durch MBCT

Dieser Kurs für Betroffene und Angehörige unterstützt durch täglich durchgeführte Achtsamkeitsübungen Stabilisierungsprozesse. Neue Umgangsweisen mit vielfältigen Gedanken und Gefühlen werden durch die Kombination von Achtsamkeitsübungen und Theorieelementen erlernt. Die einzelnen Kurstermine bauen aufeinander auf. Ein telefonisches Vorgespräch mit der Kursleitung und die Bereitschaft, täglich 45 Minuten die erlernten Techniken zu Hause zu üben, sind Teilnahmevoraussetzung.

**Termine:** Mittwoch 26.03. / 02.04. / 09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04. / 07.05. / 14.05.2025 jeweils von 18:00 - 20:30 Uhr sowie ein Tag der Achtsamkeit am Sonntag, 27.04.25, von 08:00 - 13:00 Uhr

Termine finden auch in den Osterferien 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)

#### Kreative Schreib-Werkstatt – Workshop

Schreiben hilft, das eigene Erleben mit Abstand zu betrachten. Die Vielfalt des Lebens und der Welt mit treffenden Worten zu beschreiben, kann uns auf eine innere Entdeckungsreise führen und so manchen „Knoten“ lösen. Neben einem praktischen Kennenlernen des notwendigen Handwerkszeugs und hilfreichen Tipps steht das gemeinsame Schreiben und Lesen im Mittelpunkt.

**Termin:** Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Kursleitung: Christel Schoen, Diplompädagogin, Autorin

Ort: St. Anton, Münchener Str. 40, 85051 Ingolstadt

Kosten: 30 €

#### Drum Circle – Happy Drumming Rhythm Event

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

**Termine:** Dienstag 25.02. / 18.03. / 29.04. / 24.06. / 29.07. / 23.09. / 21.10. und 25.11.2025 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.

**Termine:** Mittwoch 19.02. / 19.03. / 21.05. / 16.07. / 17.09. / 15.10. und 19.11.2025 jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

Begleitung: Psychoonkologinnen der Psychosozialen Krebsberatungsstelle

Treffpunkt: Haltestelle Christoph-Scheiner-Gymnasium (am Sportbad Ingolstadt)

Mit der INVG: Linien 30 und 44

Mit dem PKW: Parkplatz am Hallenbad

#### Männertreff – Online GUT GEGEN KOPFKINO

Wenn die Diagnose Krebs das Leben auf den Kopf stellt, helfen Informationen und gegenseitige Unterstützung. Nach einem kurzen Impulsvortrag durch eine Fachperson ist Raum für Fragen und Austausch. Der ONLINE-MÄNNERTREFF richtet sich an alle Männer, die von einer Krebserkrankung betroffen sind oder waren.

**Termine:** Jeden letzten Donnerstag im Monat, 19:00 - 20:00 Uhr, die Teilnahme ist kostenlos und anonym möglich.

Moderation: Alexander Greiner, Krebsbetroffener und freier Journalist, Wien

**Am 31.07.2025 Männertreff mit Prof. Dr.**

**Andreas Manseck**, Direktor Urologische Klinik, Leiter des ProstatakarzinomZentrums, Klinikum Ingolstadt

Informationen: Krebsberatungsstelle Ingolstadt sowie unter [www.gutgegenkopfkino.de](http://www.gutgegenkopfkino.de)

#### Internationaler Weltkrebstag – Film Dienstag, 04. Februar 2025, 20:00 Uhr „Die Ironie des Lebens“

Edgar (67) ist ein erfolgreicher Comedian, der sich in seiner Bühnenshow über das Älterwerden, seine gescheiterte Ehe und die sich verschlechternde Gesundheit lustig macht. Doch kaum ist die Show vorbei, bleibt ein einsamer Mensch zurück. Als ihn nach 25 Jahren seine Ex-Frau Eva (65) aufsucht, die unheilbar an Krebs erkrankt ist beginnen die beiden, sich gegen jede Erwartung wieder anzunähern.

Regie: Markus Goller (D 2024), mit Uwe Ochsenknecht, Corinna Harfouch, Robert Gwisdek u. a. Eintritt: 4 €

Ort: AUDI Programm kino, Ettinger Straße, Ingolstadt  
Kartenreservierung: 0800 2834444

Kooperationsveranstaltung mit dem Audi Programm kino Ingolstadt

#### Vortrag: Mittwoch, 22. Oktober 2025, 18.30 Uhr Vorsorgevollmacht & Betreuungsverfügung

mit Rechtsanwalt Tobias Langer, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht, Lehrbeauftragter der THI  
Der Vortrag ist kostenfrei.

Ort: Rudolf-Koller-Saal, vhs Ingolstadt, Hallstraße 5, 85049 Ingolstadt

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Ingolstadt

**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.**

#### Neuburg

#### Samstag, 08.11.2025 – 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/>