

Außensprechstunden

- **Memmingen**
Termine nach Vereinbarung über die Krebsberatungsstelle: Tel. 0831 - 52 62 27 -0
gegenüber Caroline-Rheineck-Haus der Diakonie Memmingen (Rheineckstr. 12, Memmingen)
- **Lindau**
Termine nach Vereinbarung über die Krebsberatungsstelle: Tel. 0831 - 52 62 27 -0
im Landratsamt Lindau (Bregenzerstr. 35, Lindau)
- **Kaufbeuren**
Termine nach Vereinbarung über die Krebsberatungsstelle: Tel. 0831 - 52 62 27 -0
am Klinikum Kaufbeuren (Dr.-Gutermann-Str. 2, Kaufbeuren)
- **Mindelheim**
Termine nach Vereinbarung über die Krebsberatungsstelle: Tel. 0831 - 52 62 27 -0
an der Kreisklinik Mindelheim (Bad Wörishofer Str. 44, Mindelheim)

Experten-Sprechstunden

nach Vereinbarung

- **Lymphödemberatung**
- **Fatigue- Sprechstunde**

Feste Telefonberatungszeit

Jeden Donnerstag zwischen 11.00 & 12.00 Uhr

Bitte melden Sie sich zu den Gruppenangeboten, Vorträgen und Sprechstunden in der Krebsberatungsstelle Kempten-Allgäu unter Tel. 0831 - 52 62 27 - 0 an.

Sollten Sie aus finanziellen Gründen eine Ermäßigung benötigen, sprechen Sie uns bitte an.

Veranstalter

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
Kronenstr. 36, 2. OG (Aufzug), 87435 Kempten
Tel. 0831 - 52 62 27 -0, Fax 0831 - 52 62 27 -99
kbs-kempten@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Sie werden beraten von:

- **Marianne Jung**
Dipl.-Pädagogin, Psychoonkologin (DKG),
Systemische Therapeutin /
Familietherapeutin (DGSF)
Leiterin der Krebsberatungsstelle
- **Andrea Kaltenbrunner**
Diplom-Psychologin,
Psychologische Psychotherapeutin,
Psychoonkologin (DKG)
- **Michael Schüßler**
Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Psychoonkologe (DKG)
- **Francesca D'Agate**
Sozialpädagogin (B.A.), Psychoonkologin i.A.
- **Bärbel Hartmann**
Empfang und Verwaltung

Unsere Öffnungszeiten:

Mo - Fr 09.00 - 12.00 Uhr

Mo + Mi 14.00 - 17.00 Uhr

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. wird gefördert durch:



ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Veranstaltungen, Vorträge und Gruppenangebote

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu

Jahresprogramm 2020

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

Gruppenangebote

• Gesprächskreis für Betroffene mit Brustkrebs und anderen frauenspezifischen Tumoren

Näheres auf Anfrage

Leitung: Andrea Kaltenbrunner

• Entspannung für Kinder krebskranker Eltern: Ich bin auch da!

Näheres zum Gruppenangebot auf Anfrage

Leitung: Francesca D'Agate

• Schreibwerkstatt

Der inneren Stimme Ausdruck verleihen.

Termine: 09.01., 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 05.03.2020, 10.00 - 11.30 Uhr

Kosten: 60 € pro Person

Leitung: Inge Ritter, Lehrerin, Mediatorin

• Kompakt-Kurs-Jin-Shin-Jyutsu – Strömen

Jin Shin Jyutsu kann man als "Akupunktur mit den Händen" beschreiben. Das Halten von bestimmten Körperpunkten mit den Fingern, verbunden mit einem tiefer werdenden Atem bringt Erleichterung bei Schock, Stress sowie körperlichen Begleiterscheinungen. Der Körper entspannt und regeneriert sich. Einfache Übungen für zu Hause.

Kurstermine: jeweils montags, 16.30 - 18.00 Uhr

Kurs 1: 02.03.20 (loslassen), 09.03.20 (Selbstliebe), 16.03.20 (Gleichgewicht),

Kurs 2: 15.06.20 (alten Muster), 22.06.20

(genährt), 29.06.20 (geistige Gefangenschaft)

Kurs 3: 05.10.20 (Fülle leben), 12.10.20 (Stärke), 19.10.20 (Freude)

Kosten: 30 € pro Person pro Kurs

Leitung: Irmgard Namer, JSJ-Praktikerin, Selbsthilfebegleiterin

• Yoga und Meditation

Kurstermine: jeweils 10 Termine, dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr

Kurs 1: 21.01. - 31.03.2020. Außer 18.02.2020

Kurs 2: 05.05. - 14.07.2020. Außer 23.06.2020

Kurs 3: 22.09. - 01.12.2020. Außer 27.10.2020

Kosten: 60 € pro Person pro Kurs

Leitung: Talia Green, Yogalehrerin, Meditationsleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

• Die heilsame Kraft des Singens

Wir singen Kraft- und Herzenslieder aus verschiedenen Kulturen. Im Mittelpunkt stehen das gemeinschaftliche Erleben von Klang und die damit verbundene Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Es ist keinerlei Singerfahrung notwendig.

Termine:

Kurstermine: jeweils 8 Termine am Stück, dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr

Kurs 1: 11.02.2020 (Schnupperstunde kostenfrei) Kursbeginn: 03.03.2020

Kurs 2: 15.09.2020 (Schnupperstunde, kostenfrei) Kursbeginn 06.10.2020

Kosten: 40 € pro Person pro Kurs

Leitung: Burgi Hohl, Krankenschwester, Singleiterin

• Progressive Muskelentspannung: Anspannen – Lösen – Entspannen

Durch die Progressive Muskelentspannung können Sie die Durchblutung in Ihrem gesamten Körper verbessern, Stress abbauen, Ihre Muskulatur kräftigen und Ihre Körperwahrnehmung verbessern.

Kurstermine: jeweils 8 Termine am Stück, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr

Kurs 1: 12.03. - 30.04.2020

Kurs 2: 03.09. - 22.10.2020

Kosten: 120 € pro Person pro Kurs (z.T.

bezuschussfähig über die Krankenkassen)

Leitung: Brigitte Dönges, zertifizierte Kursleiterin für PME, Krankenschwester, Heilpraktikerin

• Beckenboden-Kurs: Beckenbodenkurs für jeder-mann in jedem Alter.

Basiskurs: 16.09. - 21.10.2020, mittwochs, 09.30 - 11.30 Uhr (12 Einheiten)

Kurskosten: 120 € pro Person (z.T. bezuschussfähig über die Krankenkassen)

Leitung: Susanne Schwärzler, Kursleiterin, Autorin und Heilpraktikerin, ÜL für Prävention und Rehabilitation

• Guolin Qigong-Kurs

Alle Termine finden im Freien statt.

Leitung: Petra Weers, Kursleiterin medizinisches Guolin Qigong

Kurstermine: jeweils mittwochs von 15.00 - 16.30 Uhr (im Engelhaldepark)

Kurs 1: 06.05. - 27.05.2020, 5 Termine, Einführungstermin am 05.05.20, 14.45 - 16.45 Uhr

Kurskosten: 80 € pro Person

Kurs 2: 16.09. - 14.10.2020, 6 Termine, Einführungstermin am 09.09.20, 14.45 - 16.45 Uhr

Kurskosten: 95 € pro Person

• MBSR-Kurs mit Achtsamkeitstag

Im Kurs werden verschiedene Formen der Achtsamkeit und auch theoretische Hintergründe zum Thema Stressbewältigung vermittelt. Der Schwerpunkt liegt auf dem praktischen Üben. Ausführliches Kursmaterial und eine Audiodatei unterstützen Sie, die Übungen zu Hause durchzuführen.

Termine: 25.03. - 13.05.2020, 8 Termine, mittwochs, 09.00 - 11.30 Uhr. Zusätzlich Tag der Achtsamkeit am 10.05.20, 10.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 11.03.20, 10.00 - 11.00 Uhr kostenfreie Orientierungsveranstaltung.

Kosten: 220 € pro Person

Leitung: Talia Green, Yogalehrerin, Meditationsleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Vorträge *in der Krebsberatungsstelle Kempten*

Die Vorträge sind kostenfrei.

• Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Dienstag, 17.11.2020, 18.00 Uhr

Referent: Ludwig Straub, Rechtsanwalt