

- **Kreatives Angebot - Phantasieren
als heilsame Kraft**

Mit Entspannungsübungen zur Ruhe kommen. Aus der Ruhe Kraft schöpfen für einen neuen Impuls. Das "Gefundene" gestalten auf Papier oder als Skulptur. In der kleinen Gruppe Raum finden und geschützt sein. Durch Farbe und Material wecken wir in der kunsttherapeutischen Arbeit unsere Sinne auf, es geht nicht darum eine Leistung zu erbringen. Jede(r) ist willkommen.

Sa., 10.00 - 14.00 Uhr

Kosten pro Kurs 50,- € zzgl. Materialkosten
Christel Hubatsch, Kunsttherapeutin

Fatigue-Sprechstunde

Müde und erschöpft?

Kostenloses Diagnostik- und Beratungsangebot für Menschen während und nach einer Krebserkrankung, die unter Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebsmangel, Konzentrations- oder Gedächtnisproblemen leiden.

Termine nur nach Vereinbarung

Mittwoch ab 14.00 Uhr in der Krebsberatungsstelle Nürnberg

Dr. med. Petra Gröschel

Gruppen

- **Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Krebserkrankung**

Zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung

1x im Monat – Montag, 18.30 - 20.30 Uhr

Christin Kohrs

- **Offene Gesprächsgruppe für Frauen mit Krebs, die mitten im Leben stehen**

Ziel des Angebotes sind Entlastung und Ressourcenstärkung durch moderierten Austausch.

1x im Monat – Montag, 18.30 - 20.30 Uhr

Sabine Pflumm

Infos & Anmeldung

Die Veranstaltungen finden, sofern keine anderen Orte angegeben sind, in den Räumlichkeiten der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Nürnberg statt.

Wir bitten um Anmeldung zu allen Gruppen und Kursen. Die schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich. Kursgebühren sind teilweise über die Krankenkassen erstattungsfähig.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg
Tel. 0911 - 495 33 / Fax 0911 - 49 34 23
kbs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo, Mi und Do 09.00 - 13.00 Uhr
Dienstag 11.00 - 15.00 Uhr

Sie werden beraten von:

- **Sabine Pflumm**, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Psychoonkologin (DKG), Leiterin der Beratungsstelle
- **Gerda Ruttman**, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin
- **Christin Kohrs**, Dr. rer.nat. Psychologin (M.Sc.), Psychoonkologin (DKG)

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen.

Konto: 11 907 821, Sparkasse Nürnberg
BLZ 760 501 01
IBAN: DE34 7605 0101 0011 9078 21
BIC: SSKNDE77XXX

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg wird anteilig durch den GKV Spitzenverband und den PKV Verband gefördert.

Außerdem wird sie gefördert durch:



ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Veranstaltungen, Kurse & Gruppen

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg

Jahresprogramm 2021

Für Menschen mit Krebs,
Angehörige und Interessierte

Aufgrund der Pandemie finden Sie die aktuellen Termine aller Kursangebote und Vorträge auf unserer Webseite:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsstellen/nuernberg/

Vorträge - Veranstaltungen

• Veranstaltungsreihe:

Diagnose Lungenkrebs

Gesprächsreihe zum Austausch von Betroffenen und Angehörigen. Dr. Thomas Fink, Chefarzt der Rangau-Klinik Ansbach GmbH, und Dr. Dieter Würflein, Oberarzt am Lungentumorzentrum des Klinikums Nürnberg beantworten Fragen.

Donnerstag, 22.04., 24.06., 23.09., 25.11.2021, jeweils um 17.00 Uhr

• ...als wäre der Stecker gezogen **Fatigue – was kann ich selbst tun?**

Dr. med. Petra Gröschel

Donnerstag, 06.05.21, 17.00 Uhr

• **Wodurch kann ich die Therapie wirksam unterstützen?**

Prof. Dr. med. Yurdagül Zopf,
Hector Center für Ernährung, Bewegung und Sport,
Universitätsklinikum Erlangen

Donnerstag, 08.07.21, 17.00 Uhr

• **Was muss ich regeln, damit ich Zeit fürs Leben habe.**

Rechtliche Grundlagen von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung verbunden mit palliativmedizinischen Aspekten.

Ursula Flechtner

Fachanwältin für Erbrecht Nürnberg

Dr. med. Gerda Hofmann-Wackersreuther

Oberärztin Palliativstation Klinikum Nürnberg

Donnerstag, 11.11.21, 17.00 Uhr

Kurse

• **Qigong – Hilfe zur Selbsthilfe**

Qigong wirkt auf körperlicher und geistiger Ebene ausgleichend und harmonisierend.

Es eröffnet Möglichkeiten zur Veränderung, und fördert die Lebensenergie.

Mo., 09.30 - 11.00 Uhr

Kosten pro Kurs 90 €, 10 x 90 Minuten

Gerda Fürstenhöfer, QiGong- und Taijilehrerin

• **Yoga – Kurse**

Mit all unseren unterschiedlichen Fähigkeiten gehen wir in diesem Kurs Schritt für Schritt einem Ziel entgegen: mit dem Körper, dem Atem und der inneren Ausrichtung. Fortgeschrittene wie Anfänger sind herzlich willkommen.

Kurs 1a ab Mi., 09.30 - 10.30 Uhr

Kurs 1b ab Mi., 11.00 - 12.00 Uhr

Kosten pro Kurs 75 €, 10 x 60 Minuten

Sabine Rosenlehner, selbständige Yogalehrerin

Kurse auch online möglich

• **Orientierung in der Welt der Entspannungsverfahren**

Finden Sie Ihren eigenen Ruhepol als Kraftquelle und Basis für ein selbstbestimmtes Leben. Sie erhalten Einblick in vier Entspannungsverfahren (Achtsamkeitsentspannung, Atementspannung, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung)

Di., 11.30 Uhr

Kosten: 40 €, 4 x 60 Minuten

Kathrin Böhm, Entspannungstrainerin/SKA

• **Atem und Achtsamkeit**

Im Einklang mit dem Atemfluss entwickeln Sie anhand von sanften Bewegungs- und Entspannungsübungen ein positives, Körpergefühl. Sie erfahren, wie Sie Ihre Vorstellungskraft und innere Bilder nutzen, um in Verbindung mit Atemübungen Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken.

Di., 11.30 Uhr

Kosten: 60 €, 6 x 60 Minuten

Kathrin Böhm, Entspannungstrainerin/SKA

• **Bewegen – Entspannen**

Wo Worte fehlen, können Bewegung, Tanz und Musik weiterhelfen. Mit Elementen aus dem freien Tanz sowie Körperwahrnehmungs-, Imaginations- und Entspannungsübungen können Sie Lebensfreude und Selbstheilungskräfte wecken. So lernen Sie, Ihrem Körper und dem Leben neu zu vertrauen.

Fr., 16.00 - 17.30 Uhr

Kosten pro Kurs 52 €, 6 x 90 Minuten

Daniela Schulenburg, Krankenschwester und Tanztherapeutin

Gefördert durch die ARGE - Arbeitsgemeinschaften der Krankenkassenverbände in Bayern

• **Waldbaden – ShinrinYoku – Achtsamkeit in der Natur**

„Shinrin Yoku“ gibt es in Japan bereits auf Rezept zur Stressbewältigung. Wissenschaftliche Studien belegen, dass der Aufenthalt in der Natur auch als komplementäre Therapie für Krebspatienten ganzheitlich wirksam und stärkend ist.

Schnuppertermin Di., 20.04.21 – 17.00 - 19.00

Kosten: 20 €

Kurse Di., 17.00 - 19.00 Uhr

Kosten pro Kurs: 60 €, 4 x 120 Minuten

Ort: Waldgebiet um das Krankenhaus Martha-Maria; Treffpunkt: Stadenstr. 145, Nürnberg
Elfi Dressler, Dipl. Pädagogin (Uni); Entspannungstrainerin, Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald.

• **Trampoltraining mit dem Schwingtrampolin online**

Zum Aufbau von Ausdauer, Muskeltraining und zur Verbesserung der Konzentration bei und nach einer Krebserkrankung.

Termine auf Anfrage.

Kosten pro Kurs 80 €, 10 x 60 Minuten

Lucie Blaha, Präventologin