

Ort des Gesundheitstrainings:

Krebsberatung Berlin
Cranachstr. 59, 12157 Berlin

Fahrverbindung:

S 1 bis S-Bahnhof Friedenau
Bus 246 bis Grazer Platz / Becker Str.

8 Termine:

Donnerstags 13.00 – 15.00 Uhr

Max. 6 TeilnehmerInnen

Kosten:

Die Teilnahmegebühr beträgt 160€ für Nichtmitglieder und 130€ für Mitglieder
Zuschüsse bei den Krankenkassen können erfragt werden.

Anmeldung telefonisch unter
030 / 89 40 90 40

Telefonische Sprechzeiten:

Mo; Die, Do ; Fr 10 - 13 Uhr
Mi 14 - 17 Uhr

Unser Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
Konto-Nr. 331 49 01, BLZ 100 205 00



Leitung des Trainings
Kristin Oldach-Gebhart

Sozialpädagogin ; Gesundheitstrainerin
(BGT) ; Seminarleiterin PMR
Mitarbeiterin der Krebsberatung Berlin



Krebsberatung Berlin
Cranachstr. 59, 12157 Berlin
Tel. 030 / 89 40 90 40

Bochumer Gesundheitstraining



Es ist unglaublich, wie viel Kraft die
Seele dem Körper zu leihen vermag!
(Wilhelm von Humboldt)

Ziel des Gesundheits- trainings

Der Grundgedanke des Bochumer Gesundheits- trainings

Unsere Gefühle und Gedanken, unser Befinden und unsere Überzeugungen beeinflussen unser Immunsystem nachweislich.

In Zeiten, in denen wir seelisch stabil sind, ist das körpereigene Immunsystem messbar stärker.

Eine Krebserkrankung stellt für viele Menschen einen starken Einschnitt in ihr Leben dar.

Nichts ist mehr, wie vorher.

Das Gesundheitstraining unterstützt Sie:

- sich mit den eigenen Einstellungen und Gewohnheiten auseinander zusetzen.
- sich zu entspannen und Stress zu reduzieren
- Ihr Immunsystem neu zu beleben
- mit Ihren Ängsten und anderen Gefühlen heilsam umzugehen
- wieder zu entdecken, was Leben – lebendig sein - heißt
- sich bewusst positiv beeinflussen zu lernen und die eigene Heilkraft weiterzuentwickeln.

Es soll Ihnen Mut machen, Ihre Lebenssituation zu verbessern, um wieder Wohlbefinden, Sicherheit und Sinn zu erleben.

Struktur des Trainings

In Gruppensitzungen von maximal 6 TeilnehmerInnen werden bestimmte Themen angesprochen, die für die seelisch-körperliche Gesundheit von besonderer Bedeutung sind, wie z.B.:

- Lebensfreude/Lebensenergie
- Abwehrkräfte
- Beziehungen
- Umgang mit Ängsten
- Selbstvertrauen
- Vorsätze
- Lebensplanung / Lebensziel
- und noch weitere Themen

In der Gruppe werden auf verschiedenen Erlebnisebenen Erfahrungen möglich, die einerseits seelisch und körperlich entlasten und andererseits die Selbstheilungskräfte anregen. Entspannungsverfahren, Vorstellungsbildungen, erlebnisaktivierende Methoden werden angeboten, geübt und im Gespräch erfahrbar.