



Insel der Gelassenheit. Ruhiger Geist- Starkes Ich

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

nach einer Zeit großer Herausforderungen ist es oft besonders wichtig, sich Momente der Ruhe zu schenken und den eigenen Körper wieder bewusst und sanft wahrzunehmen. Wir laden Sie herzlich ein, Teil unserer Entspannungsgruppe zu werden. Hier finden Sie einen geschützten Raum, in dem Sie den Alltag für einen Moment hinter sich lassen können. Gemeinsam möchten wir Ihnen Werkzeuge an die Hand geben, um mehr Gelassenheit in Ihren Lebensalltag zu integrieren und Ihre innere Balance zu stärken.

Was Sie erwartet:

In einer wertschätzenden und ruhigen Atmosphäre praktizieren wir verschiedene Entspannungstechniken die Ihnen helfen können, Stress abzubauen und neue Energie zu schöpfen. Dabei geht es allein um Ihr Wohlbefinden.

Details zur Gruppe:

- **Wann:** ab 05.06.26, alle 2 Wochen, Freitag. 15:00Uhr (bitte informieren Sie sich zu den jeweiligen Themen und Terminen nach Aushang)
- **Wo:** Treff an der ambulanten Krebsberatungsstelle –Umsetzung im Gruppenraum der Physiotherapie In der MUL- CT
- **Wer:** Annett Berger, Jonny Schneider, Ruth Kohlbacher (Psychoonkologen)
- **Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch
-

Sie sind herzlich eingeladen, einfach so zu sein, wie Sie sind. Wir freuen uns sehr darauf, Sie ein Stück auf Ihrem Weg zu mehr Entspannung zu begleiten.

Bei Fragen oder zur Anmeldung melden Sie sich gerne bei uns unter: **0355 / 461995** oder per Mail unter: **krebsberatungsstelle@mul-ct.de**

Mit herzlichen Grüßen,

Ihr Team der ambulanten Krebsberatungsstelle





Insel der Gelassenheit. Ruhiger Geist- Starkes Ich

Ablaufplan

- 05.06.26 – PMR (Progressive Muskelrelaxation)
- 19.06.26 – Autogenes Training
- 03.07.26 – Fantasiereisen
- 17.07.26 - Meditation
- 31.07.26 – Achtsamkeitsübungen oder Spaziergang
- 14.08.26 - Atemübungen
- 28.08.26 – Klopftechniken (z.B. EFT – Emotional Freedom Technique)
- 11.09.26 – MBSR (Mindfulness - Based Stress Reduction)
- 25.09.26 – Hypnose und Selbsthypnose

- 09.10.26 – PMR (Progressive Muskelrelaxation)
- 23.10.26 – Autogenes Training
- 06.11.26 – Fantasiereisen
- 20.11.26 - Meditation
- 04.12.26 – Achtsamkeitsübungen oder -spaziergang
- 18.12.26 - Atemübungen
- 08.01.27 – Klopftechniken (EFT – Emotional Freedom Technique)
- 22.01.27 – MBSR (Mindfulness - Based Stress Reduction)
- 05.02.27 – Hypnose und Selbsthypnose

- ...
- ...
- t.b.c.