

## Krebs...

## Was kann ich selbst für mich tun?

## Mind-Body-Medizin

Sie sind an Krebs erkrankt und möchten gerne neben der schulmedizinischen Behandlung (Operation, Chemotherapie, Bestrahlung) selbst etwas Gesundheitsunterstützendes tun. Hierbei stehen **Sie** im Mittelpunkt. Wir werden uns mit der Stärkung der eigenen Gesundheit, der Selbstfürsorge und dem Aufbau eines wirksamen Selbstmanagements beschäftigen.

Die Mind-Body-Medizin geht davon aus, dass die Psyche (Mind), der Körper (Body) und das eigene Verhalten sich gegenseitig beeinflussen und Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Gemeinsam stärken wir die Säulen der **Bewegung, Ernährung, gesundes stressreduzierendes Verhalten** und **Entspannung**.

Was machen wir?

Termin 1: Stress Termin 2: Entspannung Termin 3: Achtsamkeit und Bewegung Termin 4: Ernährung Termin 5: Flow, Soziales Netz, Resilienz Termin 6: Sprache und Ausdruck Termin 7: Selbsthilfe und -heilung Termin 8: Fazit Rückfallprävention

Ablauf: 8 Treffen von je 120 Minuten in der Kleingruppe von max. 10 Teilnehmern zwischen September – Dezember (die genauen Termine folgen), Mittwoch 10:00, Ort: Gemeindesaal Seliger Nikolaus Groß, Josephinenstr.78

Voraussetzung: ein Einzelgespräch (mit der Kursleitung ca. 60 Minuten), die regelmäßige Teilnahme und die Durchführung von täglichen Übungen von ca. 30 Minuten (Selbstverpflichtung).

Kosten: 160 Euro, die gesetzliche Krankenkasse übernimmt bis zu 80 Euro, es empfiehlt sich für den Teilnehmer vor Kursbeginn bei der jeweiligen Krankenkasse die Erstattungsmöglichkeiten zu klären.

Grundlage des Kurses: „Gesund im Stress“ nach Esch

Kursleitung: Dr. Katrin Nückel, Fachärztin für Gynäkologie, Mind-Body-Medizin Therapeutin Uni Essen,

Bei Interesse sprechen Sie uns bitte an! Freunde und Angehörige können auch bei dem Kurs teilnehmen!