

In Zusammenarbeit mit der

Schleswig-Holsteinische
Krebsgesellschaft e.V. 

WIR WERDEN DA SEIN!

Kostenloser Entspannungskurs für Angehörige von Krebspatient*innen

Eine Krebsdiagnose betrifft auch das Umfeld der Erkrankten. Neben den emotionalen Belastungen stoßen die Angehörigen häufig an ihre körperlichen Grenzen. Sie leiden unter Stress, Schmerzen und Erschöpfung. Diese schwierigen Lebensumstände können zu chronischen Muskelverspannungen führen, die oft nicht mehr verschwinden.

Unter der Anleitung von Entspannungstrainerin Andrea Fiß erlernen die maximal zehn Teilnehmer*innen durch sanfte Übungen, Verspannungen zu lösen, ihr Körperbewusstsein zu stärken und zur inneren Ruhe zurückzufinden.

Der Kurs findet vom 12. Februar bis zum 19. März 2025, immer mittwochs, von 17.00 bis 18.30 Uhr im Technik- und Ökologiezentrum, Marienthaler Straße 17, 24340 Eckernförde, statt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Angehörige von Krebspatient*innen sind herzlich eingeladen, sich in der Kieler Geschäftsstelle anzumelden: 0431/8001080 oder info@krebsgesellschaft-sh.de

Termine: mittwochs, ab 12. Februar (6x)

Uhrzeit: 17.00 bis 18:30 Uhr

Ort: TÖZ Eckernförde, s.u.

Leitung: Andrea Fiß

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.krebsgesellschaft-sh.de>


Die Wohlfühlgeberin
Verspannungen lösen und rundum wohlfühlen

ADRESSE
Andrea Fiß
Technik und Ökologiezentrum
Marienthalerstr. 17, Eckernförde

KOMMUNIKATION
TEL 04351 / 735 145
MAIL mail@wohlfuehlgeberin.de
WEB www.die-wohlfuehlgeberin.de



In Zusammenarbeit mit der

Schleswig-Holsteinische
Krebsgesellschaft e.V.



WIR WERDEN DA SEIN!

Kostenloser Entspannungskurs für Krebspatient*innen

Viele Krebspatient*innen leiden während und nach einer Krebsbehandlung unter Anspannung, Schmerzen und Erschöpfung – dazu kommen neue Herausforderungen im Alltag. Diese belastenden Lebensumstände können zu chronischen Muskelverspannungen führen, die oft schwer zu lösen sind.

Unter der Leitung von Entspannungstrainerin Andrea Fiß lernen die maximal zehn Teilnehmer*innen mit speziell entwickelten Übungen, Verspannungen zu lösen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.

Der Kurs findet vom 27. Februar bis zum 03. April, immer donnerstags von 15.00 bis 16.30 Uhr, im Technik- und Ökologiezentrum, Marienthaler Straße 17, 24340 Eckernförde, statt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Handtuch.

Krebspatient*innen sind herzlich eingeladen, sich in der Kieler Geschäftsstelle anzumelden: 0431/8001080 oder info@krebsgesellschaft-sh.de

Termine: donnerstags, ab 27. Februar (6x)

Uhrzeit: 15.00 bis 16:30 Uhr

Ort: TÖZ Eckernförde, s.u.

Leitung: Andrea Fiß

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.krebsgesellschaft-sh.de>



Die Wohlfühlgeberin

Verspannungen lösen und rundum wohlfühlen

ADRESSE

Andrea Fiß

Technik und Ökologiezentrum

Marienthalerstr. 17, Eckernförde

KOMMUNIKATION

TEL 04351 / 735 145

MAIL mail@wohlfuehlgeberin.de

WEB www.die-wohlfuehlgeberin.de

