

# JAHRESPROGRAMM

*Veranstaltungen · Kurse · Seminare · Vorträge*



NIEDERSÄCHSISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

*Wir sind da – für Menschen  
in Niedersachsen*



# Jahresprogramm 2023

## ONLINE-VORTRAGSREIHE

07. Februar	Das Patientenrechtegesetz .....	3
13. Juni	Ernährung und Krebs .....	3
05. September	Ergänzende Maßnahmen während und nach einer Chemotherapie .....	3
07. November	Entwicklung der Strahlentherapie .....	3

## TAGESVERANSTALTUNGEN

03. Juni	1. Pilgern .....	5
07. Oktober	2. Pilgern .....	5

## KURSE

02. Februar	Tanztherapie 1. Kurs .....	7
09. Februar	Schreibworkshop 1. Online-Kurs .....	9
08. Mai	Yoga Präsenz-Kurs .....	11
07. September	Tanztherapie 2. Kurs .....	7

05. Oktober	Schreibworkshop 2. Online-Kurs .....	9
09. Oktober	Yoga Online-Kurs .....	11

## WOCHENENDSEMINARE

14. – 16. April	Lebensenergie und Lebensfreude tanken .....	13
21. – 23. April	Ernährung, Bewegung und Entspannung .....	15
16. – 18. Juni	Yoga für Krebsbetroffene .....	17
28. – 30. Juli	Yoga für Krebsbetroffene .....	17
10. – 12. November	Resilienz entwickeln – Ressourcen stärken .....	13
24. – 26. November	Ernährung, Bewegung und Entspannung .....	15

## ALLGEMEINE HINWEISE

Beratungsangebote .....	19
Datenschutz/Anmeldung .....	21
So erreichen Sie uns .....	22

## Online-Vortragsreihe für Patienten und ihre Angehörigen



*jeweils von 16.30 – 18.00 Uhr*

Die Vorträge werden über die Plattform Zoom durchgeführt.

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Anmeldungen an [service@nds-krebsgesellschaft.de](mailto:service@nds-krebsgesellschaft.de) oder über das Online-Anmeldeformular unter [www.nds-krebsgesellschaft.de](http://www.nds-krebsgesellschaft.de)

Die Zugangsdaten werden rechtzeitig vor dem Vortrag per E-Mail versandt.

➤ **Das Patientenrechtegesetz**  
Alles Wissenswerte über Rechte und Pflichten für Betroffene, Angehörige und Interessierte  
*07. Februar 2023*

**Referent:** Helmut A. Kurtz, Vorsitzender der Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Heidekreis

➤ .....

**Ernährung und Krebs**  
*13. Juni 2023*

**Referentin:** Sonja Pöhls, Dipl.-Oecotrophologin (FH)

.....

➤ **Ergänzende Maßnahmen während und nach einer Tumorthherapie**  
*05. September 2023*

**Referentin:** Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Diana Steinmann, Leiterin des Klaus-Bahlsen Zentrums für Integrative Onkologie, Medizinische Hochschule Hannover

.....

➤ **Entwicklung der Strahlentherapie – präziser, schonender, schneller**  
*07. November 2023*

**Referent:** Prof. Dr. med. Hans Christiansen, Direktor der Klinik für Strahlentherapie und Spezielle Onkologie, Medizinische Hochschule Hannover

.....

## Pilgern

Seit Jahrhunderten pilgern Menschen auf der Suche nach sich selbst und nach Gott. Pilgern ist nicht nur Wandern, sondern eine Möglichkeit sich nach innen zu richten und zu spüren, was für das eigene Leben wesentlich ist.

Beim Pilgern können die Teilnehmer intensive Momente in der Natur erleben und zur Ruhe finden. Spirituelle Impulse, Schweigemomente und kleine Andachten helfen dabei, sich auf seine Sinne zu konzentrieren, zu sich selbst zu finden und neue Kraft zu tanken. Bei Weggesprächen zu zweit oder in der Gruppe können neue Kontakte geknüpft werden. Während des Pilgerns werden auch Lieder gesungen und Orte am Wegesrand erkundet.



*\* Mit Ausnahme der An- und Abreise.*

*Bitte tragen Sie auf den Pilgertouren gut eingelaufene (Wander-)Schuhe. Regenjacke, Sonnenhut, evtl. Wanderstöcke sowie ein Rucksack mit Tagesverpflegung (plus 1-2 Liter Wasser) sollten immer dabei sein.*

### 1. Pilgern

**SAMSTAG, 03. Juni 2023**

**„Alles hat seine Zeit“**

**Vergangenes zurücklassen und neue Kräfte schöpfen**

Rund um das Kloster Mariensee (ca. 8 km)

**Treffpunkt:** 11.00 Uhr Klostereingang Mariensee

**Rückkehr:** ca. 15.00/16.00 Uhr

### 2. Pilgern

**SAMSTAG, 07. Oktober 2023**

**„Goldener Oktober – Wir inmitten der Natur“**

**Achtsam durch den bunten Herbstwald**

Rund um das Kloster Loccum (ca. 8 km)

**Treffpunkt:** 11.00 Uhr Klosterpforte Loccum

**Rückkehr:** ca. 15.00/16.00 Uhr

**Die Kosten trägt die**

**Niedersächsische Krebsgesellschaft.\***

**Leitung: Beate Gantier**

zertifizierte Pilgerbegleiterin,  
Entspannungspädagogin

**Susanne Ilse**

zertifizierte Pilgerbegleiterin

## Tanztherapie

Der Körper vergisst nicht, er speichert alle Erlebnisse des eigenen Lebens und erzählt die Geschichte auf seine Weise, über die eigene Haltung, die persönliche Mimik, durch Falten und Narben. Genauso kann der Körper neue, positive Erfahrungen sammeln.

Es geht um Tanz, Ausdruck, Heilung: Zeit für sich, die Sinne schärfen, in Bewegung kommen, Rhythmen entdecken, aufmerksam werden für das Leben - Wege finden zu sich, zur Gesundheit durch Bewegung, zu lebendigem Ausdruck und dem kreativen Umgang mit Gefühlen.

Mit Spaß an Bewegung und Tanz sowie der Bereitschaft über sich nachzudenken, lernen Krebspatienten die Grundelemente der Tanztherapie kennen.



➤ **1. Kurs**  
*ab 02. Februar 2023, 10 Termine*

➤ **2. Kurs**  
*ab 07. September 2023, 10 Termine*

*jeweils donnerstags 18.15 – 19.45 Uhr*

**Ort:** Niedersächsische Krebsgesellschaft  
Königstraße 27  
30175 Hannover

**Teilnahmegebühr:** 50,- € pro Kurs

Bewegungs- und Tanzvorerfahrungen sind nicht erforderlich. Interessierte mit Bewegungseinschränkungen sind ebenfalls herzlich willkommen.

**Leitung:** Liliane Steinke  
Tanztherapeutin

## Schreibworkshop

Schreiben hilft, über Sorgen und Ängste, die schwer auf der Seele lasten, hinwegzukommen und neuen Mut zu schöpfen. In diesem Workshop sollen die Teilnehmer mit gezielten kreativen Schreibübungen herausfinden, welche Themen ihnen aktuell wichtig sind, was im Moment trägt und welche Kraftquellen sich auftun. Darüber hinaus bietet das therapeutische Schreiben die Möglichkeit, den eigenen Horizont zu erweitern und eine erfüllende Beschäftigung mit sich selbst zu finden.

Es ist erstaunlich, was alles innerhalb kurzer Zeit auf das gerade noch leere Blatt Papier geschrieben werden kann.

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



➤ **1. Online-Kurs**  
*ab 09. Februar 2023, 8 Termine*

➤ **2. Online-Kurs**  
*ab 05. Oktober 2023, 8 Termine*

*jeweils donnerstags 17.30 – 19.00 Uhr*

**Teilnahmegebühr:**  
**jeweils 40,- € pro Kurs**

---

**Leitung: Dr. med. Julia Schwerdtfeger**  
Frauenärztin/Psychotherapie  
Schreibtherapeutin

## Yoga

Yoga kann eine Krebsbehandlung begleitend unterstützen. Bei der Diagnosestellung hilft Yoga den Betroffenen, mit ihren Ängsten und dem psychischen Stress umzugehen. Durch innere Ruhe und positive Gedanken kann der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden. Auch physische Nebenwirkungen der Therapie wie z. B. Übelkeit und Erbrechen können gelindert werden. Gezielte Übungen können helfen, sich und seinen Körper wieder als Einheit wahrzunehmen und ein Stück Selbstbestimmung zurückzugewinnen.



➤ **Präsenz-Kurs**  
*ab dem 08. Mai 2023,*  
*10 Termine*

➤ **Online-Kurs**  
*ab dem 09. Oktober 2023,*  
*10 Termine*

*jeweils montags 16.30 – 18.00 Uhr*

**Ort:** Niedersächsische Krebsgesellschaft  
Königstraße 27  
30175 Hannover

**Teilnahmegebühr:** 50,- € pro Kurs

---

**Leitung:** Kerstin Michael  
Yoga- und  
Entspannungslehrerin

## Wochenendseminare für Krebsbetroffene

Mit einer Krebsdiagnose ändert sich für die Betroffenen das Leben von einem Tag auf den anderen vollständig. Nichts scheint mehr sicher zu sein, die Diagnose bedeutet für den Erkrankten und sein soziales Umfeld eine massive Stressbelastung. Stress wiederum verstärkt Schmerzen und schwächt das Immunsystem, die Lebensfreude geht verloren. Wie kann es Betroffenen gelingen, wieder mehr Lebensfreude und Lebensenergie zu spüren, ihr Stresslevel deutlich zu reduzieren und ihre Ressourcen zu stärken?

Im gemeinsamen Austausch mit anderen Betroffenen, lösungsorientierten Gesprächen, Entspannungsübungen zu verschiedenen Themen, Ressourcenarbeit und mit Hilfe weiterer kreativer Methoden soll es darum gehen, die eigenen Ressourcen und das Immunsystem zu stärken sowie wieder mehr Lebensfreude und Lebenskraft zu spüren.



*\* Mit Ausnahme der An- und Abreise. Bei kurzfristiger Absage (2 Wochen vor Seminarbeginn) ist eine Gebühr von 50,- € zu entrichten, ebenso bei Teilnahme einer Ersatzperson ohne vorherige Benachrichtigung der Niedersächsischen Krebsgesellschaft.*

➤ **Lebensenergie und Lebensfreude tanken**  
**14. – 16. April 2023**

➤ **Resilienz entwickeln – Ressourcen stärken**  
**10. – 12. November 2023**

**Ort:** Katholische Akademie Stapelfeld  
Stapelfelder Kirchstraße 13  
49661 Cloppenburg

Die Seminare finden jeweils von **Freitag, 16.00 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr** statt. Unterbringung in Einzelzimmern mit Dusche und WC; inkl. Verpflegung.

**Die Kosten trägt die  
Niedersächsische Krebsgesellschaft.\***

**Leitung: Bettina Kupferschmidt**  
Diplom-Pädagogin, systemische lösungsorientierte Beraterin und Entspannungspädagogin



## Wochenendseminare Ernährung, Bewegung und Entspannung

Bei diesen Wochenendseminaren dreht sich alles rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Die Teilnehmer lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen. Zudem gibt es ein Yoga- bzw. Tanztherapie-Angebot. Auch die Zubereitung von kleinen Gerichten mit viel Raum für Tipps bei individuellen Ernährungsproblemen sowie das Kennenlernen und Verarbeiten von Wildkräutern bzw. ätherischen Ölen sind Inhalte der Seminare.



➤ **Yoga & Wildkräuter**  
**21. – 23. April 2023**

➤ **Tanzen & Ätherische Öle**  
**24. – 26. November 2023**

**Ort:** Denkhaus Loccum  
Hormannshausen 6-8  
31547 Rehburg-Loccum

Die Seminare finden jeweils von **Freitag, 14.00 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr** statt. Unterbringung in Einzelzimmern mit Dusche und WC; inkl. Verpflegung.

**Die Kosten trägt die  
Niedersächsische Krebsgesellschaft.\***

**Leitung: Anke Rienau**

*\* Mit Ausnahme der An- und Abreise. Bei kurzfristiger Absage (2 Wochen vor Seminarbeginn) ist eine Gebühr von 50,- € zu entrichten, ebenso bei Teilnahme einer Ersatzperson ohne vorherige Benachrichtigung der Niedersächsischen Krebsgesellschaft.*

## Wochenendseminare Yoga für Krebsbetroffene

In diesem Wochenendseminar können die Teilnehmer leichte Yoga-Übungen kennenlernen, die ihnen dabei helfen können, Ängste abzubauen und Vertrauen in sich und seinen Körper aufzubauen. Es geht darum, Ruhe zu finden, loszulassen, sich auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren und zu entspannen. So können die Selbstheilungskräfte aktiviert und die eigene Lebensenergie wieder ins Fließen gebracht werden. Alter und Grad der Fitness spielen dabei keine Rolle. Auch Yoga-Unerfahrene sind herzlich willkommen. Jeder Teilnehmer erhält seinen Raum – achtsam und individuell. Die Übungen können sowohl sitzend auf einem Stuhl als auch auf einer Matte ausgeführt werden.



➤ **Yoga – Aus der Ruhe in die Kraft**  
**16. – 18. Juni 2023**

➤ **Yoga – Zur Steigerung der inneren Abwehr**  
**28. – 30. Juli 2023**

**Ort:** Einbecker Sonnenberg GmbH  
Am Brockenblick 2  
37574 Einbeck

Die Seminare finden jeweils von **Freitag, 16.30 Uhr bis Sonntag 15.00 Uhr** statt. Unterbringung in Einzelzimmern mit Dusche und WC; inkl. Verpflegung.

**Die Kosten trägt die Niedersächsische Krebsgesellschaft.\***

**Leitung:** Kerstin Michael  
Yoga- und Entspannungslehrerin

\* Mit Ausnahme der An- und Abreise. Bei kurzfristiger Absage (2 Wochen vor Seminarbeginn) ist eine Gebühr von 50,- € zu entrichten, ebenso bei Teilnahme einer Ersatzperson ohne vorherige Benachrichtigung der Niedersächsischen Krebsgesellschaft.

## Beratungsangebote



### Psychoonkologische Beratung und Begleitung

- Krankheitsverarbeitung
- Umgang mit Angst und Depression
- Begleitung von Entscheidungsprozessen
- Bewältigung der Krankheitsfolgen
- Unterstützung in akuten Krisen
- Klärung der eigenen Situation
- Beratung von Angehörigen

### Onkologische Reha- und Sozialberatung

- Unterstützung bei der Beantragung einer Reha
- Auswahl geeigneter Rehakliniken und Umstellung bewilligter Rehakliniken
- Klärung finanzieller Unterstützungsmöglichkeiten
- Hilfe bei Widersprüchen nach einem ablehnenden Bescheid
- Hilfestellung bei der Klärung beruflicher Fragen (z. B. Krankengeld, Wiedereingliederung, Erwerbsminderungsrente)
- Unterstützung bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweis
- Zuzahlungsregelungen

### Beraterinnen



#### Annette Schmidt

Dipl. Soz. Pädagogin  
Psychoonkologin WPO

Montag und  
Donnerstag  
8.00 – 15.00 Uhr



#### Natascha Androsch

Psychologin WPO

Montag und Freitag  
09.00 – 12.00 Uhr  
Dienstag 09.00 – 16.00 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag  
09.00 – 12.30 Uhr



#### Bettina Hallmann

Reha- und Sozialberaterin

Dienstag und  
Mittwoch  
8.00 – 15.30 Uhr  
Donnerstag  
8.00 – 13.30 Uhr

**Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen telefonisch, schriftlich, digital oder auch ganz persönlich in unserer Beratungsstelle.**

**Für ein persönliches Gespräch vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin.**

## Datenschutz

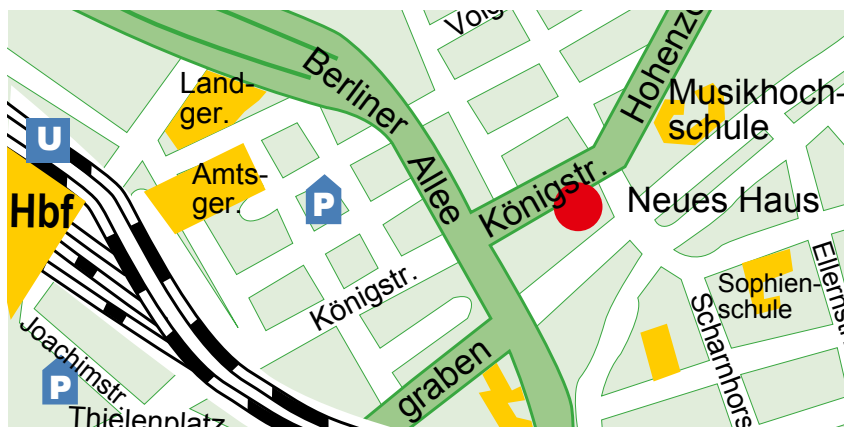
Ihre personenbezogenen Daten werden von uns erhoben, gespeichert und verarbeitet, soweit dies zur Erreichung der jeweiligen Zwecke (z. B. Anmeldebestätigung) erforderlich ist oder wie es die gesetzlichen Vorschriften vorsehen.

Einzelheiten zu unseren Datenschutzmaßnahmen und zu Ihren Rechten finden Sie unter: [www.nds-krebsgesellschaft.de](http://www.nds-krebsgesellschaft.de)



## So erreichen Sie uns

Vom Hauptbahnhof Hannover entweder durch den Nordausgang (Raschplatz/Gleis 14) nach ca. 10 Minuten Fußweg oder durch den Südausgang (City/Gleis 1) mit den Buslinien 128 oder 134 bis zur Haltestelle Neues Haus (ehemals Emmichplatz/Musikhochschule). Der Zugang zu unseren Räumen ist barrierefreundlich.



## Anmeldung

Für alle Angebote ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Teilnehmer erhalten eine schriftliche Teilnahmebestätigung. Voraussetzung für die Durchführung ist eine Mindestteilnehmerzahl von sechs Personen. Falls sich weniger Personen anmelden, wird das Seminar bzw. der Kurs abgesagt.

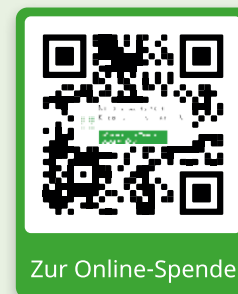
**Bitte erkunden Sie sich vorab nach den jeweils aktuell geltenden Regelungen für eine Teilnahme an den Präsenzangeboten. Die Online-Angebote werden über die Plattform Zoom durchgeführt.**

Nähere Informationen zu den Angeboten und Veranstaltungen erhalten Sie bei der Niedersächsischen Krebsgesellschaft. Änderungen vorbehalten!

### Spendenkonto:

Nord LB Hannover

IBAN DE34 2505 0000 0101 0274 07



Zur Online-Spende

*Die Anmeldekarte befindet sich auf der Rückseite.*

### **Nutzen Sie auch unseren E-Mail-Newsletter!**

Der E-Mail-Newsletter erscheint drei bis fünf Mal im Jahr und informiert Sie über neue Broschüren, Veranstaltungen und andere Aktivitäten der Niedersächsischen Krebsgesellschaft und der Niedersächsischen Krebsstiftung.

Ja, bitte senden Sie mir den kostenlosen Newsletter

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich zum Versand des Newsletters. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen. Sie können den Newsletter jederzeit wieder abbestellen.

**Alle Angebote finden Sie  
auch in unserer App**



Bitte  
ausreichend  
frankieren

### **Antwort**

Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.  
Königstraße 27

30175 Hannover

# Anmeldung

Anmeldungen sind mit dieser Karte, per Brief, Fax, E-Mail oder über unser Online-Formular möglich.

---

Vorname und Name

---

Straße und Haus-Nr.

---

PLZ und Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Datum, Unterschrift

## ONLINE-VORTRAGSREIHE

- Das Patientenrechtgesetz .....  07.02.
- Ernährung und Krebs .....  13.06.
- Ergänzende Maßnahmen während  
und nach einer Tumorthherapie .....  05.09.
- Entwicklung der Strahlentherapie .....  07.11.

## TAGESVERANSTALTUNGEN

- Pilgern .....  03.06. ....  07.10.

## KURSE

- Tanztherapie .....  02.02. ....  07.09
- Schreibworkshop .....  09.02. ....  05.10.
- Yoga .....  08.05. ....  09.10.

## WOCHENENDSEMINARE

- Lebensenergie und Lebensfreude tanken .....  14. – 16.04.
- Ernährung, Bewegung und Entspannung .....  21. – 23.04.
- Yoga für Krebsbetroffene .....  16. – 18.06.
- Yoga für Krebsbetroffene .....  28. – 30.07.
- Resilienz entwickeln – Ressourcen stärken .....  10. – 12.11.
- Ernährung, Bewegung und Entspannung .....  24. – 26.11.

Bitte ankreuzen:



NIEDERSÄCHSISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

*Wir sind da – für Menschen  
in Niedersachsen*

Königstraße 27  
30175 Hannover

Telefon: 0511 - 3885262

Telefax: 0511 - 3885343

[service@nds-krebsgesellschaft.de](mailto:service@nds-krebsgesellschaft.de)

[www.nds-krebsgesellschaft.de](http://www.nds-krebsgesellschaft.de)



Fotos: Inhaltsverzeichnis ©olgapink/Fotolia.com, Titel u. S. 3 ©rido/shutterstock.com, Titel u. S. 5/6  
©eyetronic-stock.adobe.com, S. 18 Liliane Steinke, S. 9/10 Josep M Suria/Fotolia.com, S. 11/12 ©Half-  
point-stock.adobe.com, Titel u. S. 14 Katholische Akademie Stapelfeld, Titel u. S. 15/16 ©Jürgen Fälchle  
und Sonja Birkelbach/Fotolia.com, S. 17/18 Einbecker Sonnenberg GmbH, S. 19/20, 21 M. Brüggemann