

# JAHRESPROGRAMM

*Veranstaltungen · Kurse · Seminare · Vorträge*



NIEDERSÄCHSISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

*Wir sind da – für Menschen  
in Niedersachsen*



# Jahresprogramm 2024

## VERANSTALTUNGEN

04. Februar	Benefizkonzert - Marktkirche Hannover .....	3
-------------	---	---

## ONLINE-VORTRAGSREIHE

📺 20. Februar	Erbliche Krebserkrankungen .....	5
📺 16. April	Patientenverfügung - Mein Wille geschehe .....	5
📺 11. Juni	Die Bedeutung der Prähabilitation vor Tumoroperationen .....	6
📺 10. September	Kinder krebskranker Eltern .....	6
📺 12. November	Fatigue bei Krebs .....	6

## TAGESVERANSTALTUNGEN

27. April	Sing-Oase in Göttingen .....	7
15. Juni	Kreative Waldkraft .....	9
14. September	Sing-Oase in Braunschweig .....	7
21. September	Kreative Waldkraft .....	9

## KURSE

📺 15. Januar	Yoga 1. Kurs .....	11
22. Januar	Die Kraft der Achtsamkeit / Präsenz-Kurs .....	13
26. Januar	Heilsames Singen .....	15
01. Februar	Tanztherapie 1. Kurs .....	17
📺 08. Februar	Schreibworkshop 1. Kurs .....	19
17. Februar	Theaterprojekt „Steps - vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran!“ .....	21
📺 10. April	Fatigue: Wege aus der Erschöpfung 1. Kurs .....	23
05. September	Tanztherapie 2. Kurs .....	17
📺 12. September	Schreibworkshop 2. Kurs .....	19
📺 16. September	Yoga 2. Kurs .....	11
📺 23. Oktober	Fatigue: Wege aus der Erschöpfung 2. Kurs .....	23
📺 28. Oktober	Die Kraft der Achtsamkeit / Online-Kurs .....	13

## WOCHENENDSEMINARE

12. – 14. April	Wochenendseminar für Krebsbetroffene, Stapelfeld .....	25
26. – 28. April	Ernährung, Bewegung und Entspannung, Loccum .....	27
28. – 30. Juni	Yoga für Krebsbetroffene, Einbeck .....	29
30. August – 01. September	Yoga für Krebsbetroffene, Einbeck .....	29
25. – 27. Oktober	Wochenendseminar für Krebsbetroffene, Stapelfeld .....	25
15. – 17. November	Ernährung, Bewegung und Entspannung, Loccum .....	27

## ALLGEMEINE HINWEISE

Beratungsangebote .....	31
Datenschutz/Anmeldung .....	33
So erreichen Sie uns .....	34

📺 = Diese Angebote werden Online durchgeführt.

### 3. Benefizkonzert Marktkirche Hannover



» 04. Februar 2024

*Beginn 15.00 Uhr*

**Ort:** Marktkirche Hannover  
Hanns-Lilje-Platz 2  
30159 Hannover

**Eintritt frei.**

Am Ausgang wird um eine Spende gebeten. Die gesamten Spenden kommen Krebsbetroffenen in Niedersachsen zugute.

Die Niedersächsische Krebsgesellschaft lädt am Weltkrebstag 2024 herzlich zu ihrem 3. Benefizkonzert ein. In diesem Rahmen werden Klaus Meine, Sänger und Komponist der Scorpions und Schirmherr der Niedersächsischen Krebsstiftung sowie die ehemalige Marktkirchen-Pastorin, Hanna Kreisel-Liebermann, das 15-jährige Bestehen der Stiftung mit einem Grußwort würdigen.

Das musikalische Programm wird vom KiKoBa e.V. (Kinder- und Jugendchor Badenstedt) unter Leitung von Christine Etzold sowie vom Ensemble Sonare unter Leitung von Prof. Gudrun Schröfel gestaltet. Durch das Programm führt der TV-Journalist Peter von Sassen.

Im Anschluss an das Benefizkonzert lädt die Niedersächsische Krebsgesellschaft zu einem Stehempfang ein.



Klaus Meine



Peter von Sassen

## Online-Vortragsreihe für Patienten und ihre Angehörigen

### › Erbliche Krebserkrankungen

20. Februar 2024

**Referent:** Dr. med. Christian Landgraf, Institut für Humangenetik, Medizinische Hochschule Hannover

Mindestens zehn Prozent aller Krebserkrankungen haben eine erbliche Ursache. Ohne eine genetische Beratung bleibt dieses Risiko häufig unerkannt. Erfahren Sie, wie das Innovationsprojekt OnkoRiskNET den Zugang zu genetischen Beratungen und Untersuchungen erleichtert und somit die onkologische Versorgung verbessert.

### › Patientenverfügung - Mein Wille geschehe

16. April 2024

**Referentin:** Dr. med. Kornelia Günther-Endebrock, Ehrenamtliche Beraterin des Ambulanten Palliativ- und Hospizdienst Hannover

Eine Patient\*innenverfügung ist ein existentielles Thema für jeden von uns. Wie können Sie sicherstellen, dass Ihrem Willen Folge geleistet wird, auch wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können.

### › Die Bedeutung der Prähabilitation vor Tumoroperationen

11. Juni 2024

**Referentin:** Dr. med. Mareike Otto, Oberärztin im Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck

Erfahren Sie, mit welchen Maßnahmen Sie Ihre Ausgangsbedingungen schon vor der Krebsbehandlung gezielt verbessern können, um Nebenwirkungen zu minimieren und die Heilungschancen zu erhöhen.

### › Kinder krebskranker Eltern

10. September 2024

**Referent:** Markus Olbrich, systemischer Familientherapeut & Trainer für Kurse „Kinder im Blick“

Krebs ist eine Familiendiagnose. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder kindgerecht über die Diagnose informieren und liebevoll unterstützen können, um mit den emotionalen Belastungen, die die Krebserkrankung eines Elternteils für Kinder bedeutet, umzugehen.

### › Fatigue bei Krebs

12. November 2024

**Referent:** Dr. med. Albrecht Werner, Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Palliativmedizin, Psychoonkologie

Durch eine Krebserkrankung und die notwendigen Therapien kommt es oft zu dem Fatigue-Syndrom, einer schweren körperlichen, geistigen und emotionalen Erschöpfung. Erfahren Sie mehr über die Hintergründe und was Linderung schaffen kann.

*jeweils von 16.30 – 18.00 Uhr*

Die Vorträge werden über die Plattform Zoom durchgeführt. Eine Anmeldung über das Online-Anmeldeformular unter [www.nds-krebsgesellschaft.de](http://www.nds-krebsgesellschaft.de) ist erforderlich.

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

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



## Sing-Oase

### Heilsames Singen als Medizin für den Körper und die Seele

„Es gibt kein wirksameres Mittel, das psychoemotionale Belastungen auflöst und Selbstheilungskräfte aktiviert, als Singen!“ Prof. Dr. Gerald Hüther

Singen jenseits von richtig oder falsch ist zugleich Seelenbalsam und Quelle von Lebensenergie. Durch heilsame Lieder entdecken die Teilnehmenden einen einfachen Weg sich zu entspannen und Stress loszulassen. Es offenbart sich ein Ort des Friedens und des Verbunden-Seins. Beim Singen vertieft sich der Atem, Ängste können sich auflösen und der Körper erzeugt eine Vielzahl körpereigener Hormone zum Stressabbau, für einen gesunden Schlaf und zur Stärkung der Abwehrkräfte.

Wirkungsvoll unterstützt wird der Prozess durch einfache Übungen aus dem Qi-Gong, Klangreisen und Übungen zur Öffnung der Stimme.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



#### ➤ 1. Sing-Oase in Göttingen - Die Heilkraft des Singens

Samstag, 27. April 2024

11.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Gerhard-Mercker-Begegnungszentrum  
Auf dem Hagen 23  
37079 Göttingen

#### ➤ 2. Sing-Oase in Braunschweig - Die Heilkraft des Singens

Samstag, 14. September 2024

11.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Gemeindesaal in der ev.-luth. Kirchengemeinde Johannis  
Leonhardstraße 39  
38102 Braunschweig

**Die Kosten (mit Ausnahme der An- und Abreise) trägt die Niedersächsische Krebsgesellschaft.**

#### Leitung: Jochen Bockholt

Musiker, True Voice-Stimmtrainer, Begleiter für Entwicklungs- und Wandlungsprozesse



## Kreative Waldkraft

Beim achtsamen Waldbaden in der schönen Eilenriede kommen die Teilnehmenden in der Natur und bei sich selbst an. Sorgen und Ängste können sich beruhigen – Entspannung, Vertrauen und innerer Frieden werden gestärkt. Denn Wald macht glücklich und lebendig!

Um die entstandene Waldkraft zu bündeln, wird im Anschluss in den Räumen der Niedersächsischen Krebsgesellschaft mit selbsthergestellten Erd- und Pigmentfarben ein eigenes Waldbild gestaltet. Dabei geht es um den individuellen Ausdruck des im Wald Erlebten, jenseits von richtig oder falsch. Zu Hause sorgt das Waldkraftbild nachhaltig für Vertrauen, Frieden, Kraft und Lebendigkeit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



### ➤ 1. Waldkrafttag: Den Frühling entdecken, die Kraft erwecken

*Samstag, 15. Juni 2024  
11.00 – 17.00 Uhr*

### ➤ 2. Waldkrafttag: Aus Wunden werden Wunder im Herbst

*Samstag, 21. September 2024  
11.00 – 17.00 Uhr*

#### Treffpunkt:

Niedersächsische Krebsgesellschaft  
Königstraße 27  
30175 Hannover

**Pro Teilnehmenden sind 5,-€ Materialkosten zu entrichten.**

#### Leitung: Inke Lechner

Künstlerin, Kunst- und  
Entspannungspädagogin,  
Lebenswegbegleiterin

## 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.



➤ **1. Online-Kurs**  
*ab 15. Januar 2024,*  
*10 Termine*

➤ **2. Online-Kurs**  
*ab 16. September 2024,*  
*10 Termine*

*jeweils montags 16.30 – 18.00 Uhr*

Die Kurse werden über die Plattform Zoom durchgeführt.

**Teilnahmegebühr: 50,- € pro Kurs**

---

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

## Die Kraft der Achtsamkeit

„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Verbindung zu bringen.“ (Professor Dr. Jon Kabat-Zinn)

Dieser Kurs ist eine Mischung aus Informationen, praktischen Übungen und Austausch in Anlehnung an das MBSR-Konzept. Mit gezielten Achtsamkeitsübungen können die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten zur Stressbewältigung entwickeln und stärken. Ebenso können sie Möglichkeiten finden, Achtsamkeit in ihren Alltag zu integrieren, um Stress und Sorgen angesichts der Krebserkrankung zu reduzieren, emotionales Wohlbefinden zu fördern und die Lebensqualität zu verbessern.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



### ➤ Präsenz-Kurs

*ab 22. Januar 2024,  
8 Termine*

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

### ➤ Online-Kurs

*ab 28. Oktober 2024,  
8 Termine*

*jeweils montags 16.30 – 18.00 Uhr*

Der Online-Kurs wird über die Plattform Zoom durchgeführt.

**Teilnahmegebühr: 40,- € pro Kurs**

### Leitung: Martina Amberg

Dipl.-Psychologin, Achtsamkeitstraining und Coaching



## Heilsames Singen

Besonders in Zeiten, in denen wir Sicherheit, Zuwendung, Hoffnung und Mut brauchen, ist Singen ein wertvoller Weg zur inneren Stärkung. Die heilsame Kraft des Singens ermöglicht es sich „ganz“ zu fühlen, verborgene Potentiale zu entdecken und Mut zu schöpfen. Gemeinsam und ohne Leistungsdruck wollen wir Singen, uns von der Musik berühren lassen und uns für unseren Weg stärken.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



### » Termine

*26.01.2024, 23.02.2024, 22.03.2024,  
19.04.2024, 24.05.2024, 07.06.2024,  
26.07.2024, 30.08.2024, 27.09.2024,  
25.10.2024, 22.11.2024, 06.12.2024*

*jeweils freitags 14.30 – 15.15 Uhr*

**Ein Einstieg ist jederzeit möglich.**

**Ort:** Simeonkirche  
Schwemannstraße 13  
30559 Hannover

Um Anmeldung über die Niedersächsische Krebsgesellschaft wird gebeten.

Das Singen findet in Kooperation mit der Diakovere statt und ist kostenfrei.



**Leitung:** Kantorin Anke-Christina Müller  
und Monika Buggenthin

## 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.

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



### ➤ 1. Kurs

*ab 01. Februar 2024, 10 Termine*

### ➤ 2. Kurs

*ab 05. September 2024, 10 Termine*

*jeweils donnerstags 18.15 – 19.45 Uhr*

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

**Teilnahmegebühr:** 50,- € pro Kurs

**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 08. Februar 2024, 10 Termine*

➤ **2. Online-Kurs**  
*ab 12. September 2024, 10 Termine*

Die Kurse werden über die Plattform Zoom durchgeführt.

*jeweils donnerstags 17.30 – 19.00 Uhr*

**Teilnahmegebühr: 50,- € pro Kurs**

---

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

## Theaterprojekt „Steps – vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran!“

„Der Mensch ist nur ganz da Mensch, wo er spielt“ - Schiller

Im Theatertherapie-Projekt „Steps – vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran“ können spielerisch neue Wege im Umgang mit der Krebserkrankung entdeckt werden. Die Gruppe fördert den Austausch gemeinsamer Erfahrungen, schafft Verbindung und ermöglicht in einem geschützten Raum neue Rollen auszuprobieren.

Möglicherweise steht am Ende eine Präsentation, die gemeinsam gestaltet und anlässlich der Cancer Survivor Week präsentiert werden kann. In der Gruppe wird der Rahmen des Publikums (nur die Vertrautesten oder auch ein größerer Kreis) entschieden. Jede\*r, der/die einen eigenen spielerischen Ausdruck finden und ggf. kollektive Erfahrungen sichtbar machen möchte, ist herzlich willkommen!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



### ➤ Präsenz-Termine

17.02./18.02.2024, 23./24.03.2024,  
20./21.04.2024 und 01./02.06.2024,  
15.06.2024

*jeweils samstags 14.00 – 18.00 Uhr  
und sonntags 11.00 – 15.00 Uhr*

**Ort:** Freizeitheim Vahrenwald  
Vahrenwalder Str. 92  
30165 Hannover

### ➤ Online-Termine per Zoom

09.03.2024, 06.04.2024., 11.05.2024,  
25.05.2024

*jeweils samstags 11.00 - 14.00 Uhr*

**Die Kosten (mit Ausnahme der An- und Abreise) trägt die Niedersächsische Krebsgesellschaft. Unterkunft und Verpflegung sind nicht enthalten.**

### Leitung:

**Andrea Rakers**

Diplompädagogin, Theaterpädagogin  
und klinische Theatertherapeutin

**Judica Albrecht**

Performerin und Regisseurin



## Fatigue – Wege aus der Erschöpfung

Müde von der Müdigkeit? Tumorbedingte Fatigue ist eine herausfordernde, langanhaltende Form der Erschöpfung und extremen Müdigkeit, die das Leben von Krebsbetroffenen selbst Monate oder Jahre nach der Behandlung beeinflussen kann. Sie zählt zu den häufigsten Symptomen, die im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung auftreten.

In diesem Online-Kurs werden wirksame Strategien gelernt, mit der Erschöpfung umzugehen und diese so gut wie möglich zu minimieren, um die Lebensqualität zu verbessern. Themen dabei sind Ursachen der Fatigue und mögliche Behandlungsansätze, Zeit- und Energiemanagement, gesunder Schlaf sowie ein hilfreicher Umgang mit Überforderung und Stress.

Das Angebot richtet sich speziell an Menschen, die ihre onkologische Behandlung bereits abgeschlossen haben und jetzt Wege zur Erholung und zur Steigerung ihrer Lebensqualität suchen.



➤ **1. Online-Kurs**  
*ab 10. April 2024, 6 Termine*

➤ **2. Online-Kurs**  
*ab 23. Oktober 2024, 6 Termine*

*jeweils mittwochs 15.00 – 17.00 Uhr*

Die Kurse werden über die Plattform Zoom durchgeführt.

**Teilnahmegebühr: 30,- € pro Kurs**

**Leitung: Karin Lausmann**  
Psychologische Psychotherapeutin und Psychoonkologin

## 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.



### ➤ Lebensfreude – Lebenskraft

12. – 14. April 2024

### ➤ Den eigenen Weg finden

25. – 27. Oktober 2024

**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

*\* 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.*

*Bitte beachten Sie, dass aufgrund der beschränkten Teilnehmendenzahl nur die Teilnahme an einem Wochenendseminar pro Jahr möglich ist.*



## Wochenendseminare Ernährung, Bewegung und Entspannung

Bei diesen Wochenendseminaren dreht sich alles rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen. Zudem gibt es ein Tanztherapie- bzw. ein Yoga-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.



➤ **Tanztherapie & Wildkräuter**  
26. – 28. April 2024

➤ **Yoga & Ätherische Öle**  
15. – 17. November 2024

**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.

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der beschränkten Teilnehmendenzahl nur die Teilnahme an einem Wochenendseminar pro Jahr möglich ist.

## 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.



### ➤ Mit Yoga innere Stabilität und Vertrauen spüren

28. – 30. Juni 2024

### ➤ Was mich erdet - was mich verbindet

30. August – 01. September 2024

**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.

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der beschränkten Teilnehmendenzahl nur die Teilnahme an einem Wochenendseminar pro Jahr möglich ist.

## Beratungsangebote



### Psychoonkologische Beratung und Begleitung

- Krankheitsverarbeitung
- Umgang mit Angst und depressiven Verstimmungen
- 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. päd.)  
Psychoonkologin WPO

Mo und Do  
8.00 – 14.30 Uhr



**Natascha Androsch**  
(Mag. rer. nat.)  
Psychologin, Psychologin  
WPO

Mo, Mi, Do und Fr  
09.00 – 11.45 Uhr  
Di 09.00 – 16.00 Uhr



**Bettina Hallmann**  
Reha- und Sozialberaterin

Di und Mi  
8.00 – 15.30 Uhr  
Do 8.00 – 13.30 Uhr

**Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen mit geschultem Fachpersonal telefonisch, schriftlich, digital oder auch ganz persönlich in unserer Beratungsstelle. Für ein Gespräch vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin.**

**Eine ärztliche Verordnung ist nicht erforderlich.**

# Datenschutz

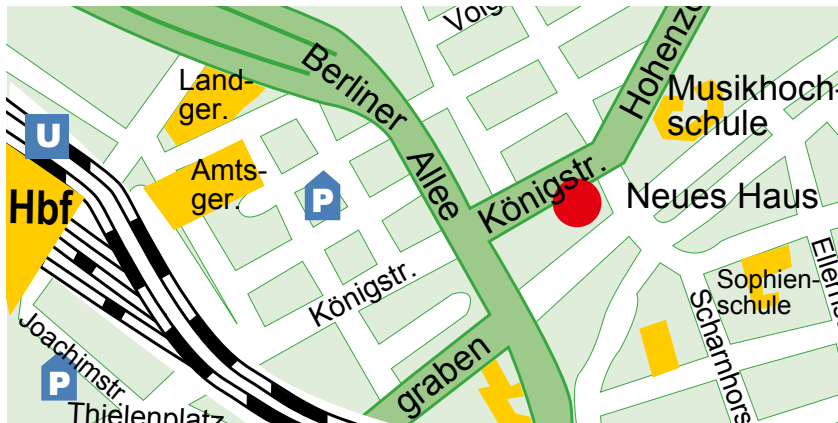
Ihre personenbezogenen Daten werden von uns erhoben, gespeichert und verarbeitet, soweit dies zur Erreichung der jeweiligen Zwecke (z. B. Anmeldebestätigung) erforderlich ist oder wie es die gesetzlichen Vorschriften vorsehen.

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. Diese erfolgt über [service@nds-krebsgesellschaft.de](mailto:service@nds-krebsgesellschaft.de), das Anmeldeformular auf der Homepage oder die Anmeldekarte. Sie erhalten zunächst eine Eingangsbestätigung, dass wir Ihre Anmeldung erhalten haben. Nach Prüfung der Platzkapazitäten erhalten Sie von uns eine schriftliche Rückmeldung zu Ihrer Anmeldung. Voraussetzung für die Durchführung ist eine Mindestpersonenzahl von sechs Personen. Falls sich weniger Personen anmelden, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen.

Die Online-Angebote werden über Zoom durchgeführt. Die Zugangsdaten werden Ihnen rechtzeitig vorher per Mail zugesendet.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und es gilt ein Haftungsausschluss. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie diesen Regelungen zu.

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



Änderungen vorbehalten!

*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

Ja, ich habe die Datenschutzerklärung zur Verarbeitung meiner Daten gelesen und stimme dieser Regelung zu.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

## ONLINE-VORTRAGSREIHE

Erbliche Krebserkrankungen.....	<input type="checkbox"/>	20.02.
Patientenverfügung - Mein Wille geschehe .....	<input type="checkbox"/>	16.04.
Die Bedeutung der Prähabilitation vor Tumoroperationen.....	<input type="checkbox"/>	11.06.
Kinder krebskranker Eltern .....	<input type="checkbox"/>	10.09.
Fatigue bei Krebs .....	<input type="checkbox"/>	12.11.

## TAGESVERANSTALTUNGEN

Sing-Oase .....	<input type="checkbox"/>	27.04.	<input type="checkbox"/>	14.09.
Kreative Waldkraft.....	<input type="checkbox"/>	15.06.	<input type="checkbox"/>	21.09.

## KURSE

Yoga.....	<input type="checkbox"/>	15.01.	<input type="checkbox"/>	16.09.
Die Kraft der Achtsamkeit .....	<input type="checkbox"/>	22.01.	<input type="checkbox"/>	28.10.
Heilsames Singen .....	<input type="checkbox"/>	ab .....		
Tanztherapie.....	<input type="checkbox"/>	01.02.	<input type="checkbox"/>	05.09.
Schreibworkshop .....	<input type="checkbox"/>	08.02.	<input type="checkbox"/>	12.09.
Theaterprojekt „Steps...“ .....	<input type="checkbox"/>	17.02.		
Fatigue: Wege aus der Erschöpfung.....	<input type="checkbox"/>	10.04.	<input type="checkbox"/>	23.10.

## WOCHENENDSEMINARE

Wochenendseminar für Krebsbetroffene, Stapelfeld.....	<input type="checkbox"/>	12. – 14.04.....	<input type="checkbox"/>	25. – 27.10.
Ernährung, Bewegung und Entspannung, Loccum....	<input type="checkbox"/>	26. – 28.04.....	<input type="checkbox"/>	15. – 17.11.
Yoga für Krebsbetroffene, Einbeck.....	<input type="checkbox"/>	28. – 30.06.....	<input type="checkbox"/>	30.08. – 01.09.

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)



**Spendenkonto:**

Nord LB Hannover

IBAN DE34 2505 0000 0101 0274 07



*Fotos: Inhaltsverzeichnis: olgapink/Fotolia.com, S. 3 SpeedKingz/shutterstock.com, S. 4 I. Marc Theis, r. Michael Uphoff, S.6 rido/shutterstock.com, S. 8 iStock.com/Natalia Barliaeva, S. 10 u. Titel Piotr Krzeslak/shutterstock.com, S. 11/12 u. Titel Halfpoint-stock.adobe.com, S. 14 fizkes/shutterstock.com, S.15/16 u. Titel Sebastian/stock.adobe.com, S. 18 Liliane Steinke, S. 19/20 Josep M Suria/Fotolia.com, S. 22 fietzfotos über pixabay.com, S. 24 AgenturfotografIn/shutterstock.com, S. 26 Katholische Akademie Stapelfeld, S. 27/28 u. Titel Jürgen Fälcble und Sonja Birkelbach/Fotolia.com, S. 30 Einbecker Sonnenberg GmbH, S. 31/32/33 M. Brüggemann*