



ENTLASTUNG DURCH ENTSPANNUNG

Kursangebot für Krebspatientinnen und -patienten

Inhalt

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Achtsamkeitsübungen
- Tipps für einen besseren Schlaf
- Austausch mit anderen Betroffenen

Ziele

- Besser zur Ruhe kommen
- Positive Körpererfahrungen sammeln
- Leichter durch die Zeit der Behandlung kommen

Was muss ich mitbringen?

- Bequeme Kleidung
- Für die Übungen auf der Matte ein Handtuch und bei Bedarf dicke Socken

Anmeldung & Kosten

- Zur Teilnahme melden Sie sich bitte an bei der Psychoonkologie:
T (069) 95 33 - 25 68 oder per E-Mail an: psychoonkologie@fdk.info
- Die Teilnahmegebühr beträgt 60 Euro für 6 Termine.

Kursleitung

- Sabine Theobald, Gestalttherapeutin DVG und Entspannungstrainerin



Kurstermine

**Mittwochs,
14.00 - 15.30 Uhr**

**Raum A304
(Haus A, 3. OG)**