

„Gemeinsam sind wir stark“ Selbsthilfegruppe für Frauen nach einer Krebserkrankung

Heike Wojewski

Gegenseitige Hilfestellung und der Austausch mit anderen Frauen sind die Hauptziele dieser Gruppe. Durch eine aktive Auseinandersetzung können neue Bewältigungsstrategien und Zukunftsperspektiven entwickelt werden und somit eine Steigerung der Lebensqualität. Mit Meditationen, Gesprächen und liebevoller Zuwendung gestalten wir diese Abende. Alles Besprochene bleibt vertraulich in der Gruppe. Die Gesprächsleiterin erkrankte vor einigen Jahren selbst an Krebs.

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie

Mo., 11.01. - 05.07.2010, 18:00 - 20:15 Uhr (7x), gebührenfrei, Kurs-Nr. 535-611

Mo., 06.09. - 13.12.2010, 18:00 - 20:15 Uhr (4x), gebührenfrei, Kurs-Nr. 535-612

Bochumer Gesundheitstraining - Stärkung des körperlichen und seelischen Immunsystems nach Simonton

Heike Wojewski

Dieses ganzheitliche Trainingsprogramm, basierend auf den Erkenntnissen des amerikanischen Onkologen Simonton hat als zentrales Ziel, die Unterstützung und Stärkung der individuellen, gesundheitsfördernden Möglichkeiten der Teilnehmer. Wir sind täglich starken Anforderungen ausgesetzt, müssen im Beruf und im privaten Bereich mit schwierigen Situationen fertig werden. Probleme, Sorgen, Arbeitsüberlastung, Hetze und Lärm, Umweltgifte und oft auch die Angst um den Arbeitsplatz - all dies stellt eine Herausforderung an unsere Lebenskräfte dar und hat unmittelbar mit unserer seelischen und körperlichen Gesundheit zu tun.

Ziel dieses Trainings ist es, mit aktiver Auseinandersetzung, Traumreisen, Affirmationen und Bewegung das Immunsystem positiv zu beeinflussen. Lebenskraft stärkende Themen wie z.B. Lebensfreude, Innerer Ort der Ruhe und Kraft, aber auch Themen wie Beziehungen, Konflikte, Lebensweg, Abgrenzung werden thematisch erarbeitet.

Wir wollen krankmachende Vorstellungen verändern und loslassen und die eigene Mitte wieder spüren.

Die Teilnahmegebühr wird von den Krankenkassen in einer Einzelfallentscheidung anteilig erstattet.

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie

Dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr

02.02. - 02.03.2010 (5x), 45,00 Euro, Kurs-Nr. 535-621

15.06. - 13.07.2010 (5x), 45,00 Euro, Kurs-Nr. 535-622

26.10. - 23.11.2010 (5x), 45,00 Euro, Kurs-Nr. 535-623

Dekorative Kosmetik für Krebspatientinnen

Irmgard Nöltker

Die Diagnose Krebs ist für jede Frau ein Schock. Durch die sich anschließenden Therapien verändert sich oft das äußere Erscheinungsbild. Es kann zu Haarverlust, dem Ausfall von Wimpern und Augenbrauen oder auch zu sehr trockener, blasser Haut kommen. Diesen Verlust auszugleichen und die Haut optimal zu pflegen, ist das Ziel dieses Nachmittags. Die neu erworbenen Kenntnisse sind dann auch leicht in den Alltag zu integrieren.

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie

Mi., 20.01.2010, 15:30 - 17:30 Uhr, gebührenfrei, Kurs-Nr. 535-640

Mi., 03.03.2010, 15:30 - 17:30 Uhr, gebührenfrei, Kurs-Nr. 535-641

Mi., 05.05.2010, 15:30 - 17:30 Uhr, gebührenfrei, Kurs-Nr. 535-642

Mi., 07.07.2010, 15:30 - 17:30 Uhr, gebührenfrei, Kurs-Nr. 535-643

Mi., 22.09.2010, 15:30 - 17:30 Uhr, gebührenfrei, Kurs-Nr. 535-644

Mi., 10.11.2010, 15:30 - 17:30 Uhr, gebührenfrei, Kurs-Nr. 535-645