

Krebsberatung mit allen Sinnen

Wir kommen in Bewegung

Dieses Jahr steht unter dem Motto: Bewegung

Wir beschäftigen uns theoretisch mit dem Thema, um zu verstehen, warum Bewegung eigentlich gut tut. Wir werden ganz praktisch herausfinden, welche Bewegungsform uns Spaß macht. Wir lassen uns von Experten informieren, von Praktikern anleiten und tauschen uns dazu aus. Bewegung schafft Begegnung!

Die Teilnahme ist kostenfrei, Spenden sind sehr erwünscht.

06. Februar 2025, 18 Uhr

„Bewegung stärkt und schafft Begegnung“

Einführung ins Thema und Überblick über die lokalen Angebote

13. Februar 2025, 18 Uhr

“Bewegung und Kraft”

Schnupperstunde

Ort: Gesundheitszentrum Holsterhausen, Keplerstraße 93, 45147 Essen

20. Februar 2025, 18 Uhr

“Wenn der Krebs uns auf die Nerven geht”

Informationen rund um Polyneuropathie
Input: Frau Dr. Sprengnetter und
Fr. Dr. Silke Lange, KEM Essen

27. Februar 2025, 18 Uhr

Sanftes Yoga

“Vom Kopf zurück in den Körper”

Schnupperstunde

Input: Nadine Herber von Seelenzeit Yoga

Die Yogaübungen werden im Sitzen auf einem Stuhl und im Stehen durchgeführt und können auch bei körperlichen Einschränkungen oder während einer Chemotherapie ausgeführt werden.

Wer lieber eine Yoga-Matte nutzen möchte, bringt diese bitte selbst mit.

Die Termine bauen aufeinander auf, daher profitieren Sie am meisten, wenn Sie von Beginn an dabei bleiben.

Bitte reservieren Sie sich unbedingt einen Platz unter: 0201 - 895 33 20 oder krebsberatung-essen@parisozial-essen.de

Veranstaltungsort (außer am 13.02.25):

Krebsberatungsstelle Essen
Camillo-Sitte-Platz 3
45136 Essen

KREBSBERATUNG
ESSEN