

Workshops mit Vorträgen und Tanzsport

Was ist Krebs? Warum gerade ich? Welche Behandlungen gibt es? Was kann ich selbst tun? Und wie hilft mir Tanz?



Stiftung
Perspektiven

Workshops für ...

- Menschen, die mehr über die Krankheit Krebs und wie man damit leben kann, wissen wollen;
- Menschen mit Spaß an Bewegung, egal ob Tänzer*innen oder Anfänger*innen, ob fit oder eher erschöpft;
- Menschen, die wissen wollen, wie und wo sie gute Informationen finden, was sie selber als Betroffene oder Angehörige tun können;
- Partner*innen, Angehörige oder Freunde, die begleiten und selbst etwas tun wollen.

Die aktuellen Termine und Orte finden Sie auf unserer Webseite unter: **www.stiftung-perspektiven.de**

Gern können Sie sich auch per Mail für unsere Interessentenliste anmelden, dann informieren wir Sie über neue Workshoptermine: **info@stiftung-perspektiven.de**

»Tanzen ist ein Telegramm an die Erde mit der Bitte um Aufhebung der Schwerkraft.« — Fred Astaire

Tanzen und Informationen zu Krebs — Wie passt das zusammen?

Tanz ist unsere Leidenschaft, von der wir Patient*innen etwas geben möchten. Tanz spricht den ganzen Menschen an — im Tanz spricht der ganze Mensch. Tanz verbindet Körper, Seele und Geist — Tanz

verbindet (zwei) Menschen und Tanz kann helfen, besser mit der Krankheit zurecht zu kommen. Dies gilt für Patient*innen und Angehörige.

Informationen sind wichtig. Sie helfen zu verstehen und Entscheidungen zu treffen. Sie helfen, Therapien aktiv mitzugestalten und Nebenwirkungen zu vermindern. Deshalb haben wir unsere Workshopreihe entwickelt, mit der wir Patient*innen und ihre Angehörigen einladen, das Tanzen für sich zu entdecken und gleichzeitig fundierte Informationen zu bekommen.

Tanzen ist gut für die grauen Zellen. Es verbessert Konzentration und Gedächtnis. Und Wissen hilft! Deshalb wechseln sich bei unseren Workshops Tanztraining und spannende Vorträge ab. Kommunikation ist wichtig — aber nicht immer klappt das „Miteinander-Reden“ und „Einander-Zuhören“. Was kann ich tun, damit Ärzt*innen mir zuhören? Was, damit ich sie verstehe?

Worum geht es in den Vorträgen?

Da viele Teilnehmer unsere Workshops wiederholt besuchen, stellen wir in unseren Workshops unterschiedliche Themen zusammen:

- Was ist Krebs? Warum gerade ich?
- Was kann man gegen Nebenwirkungen tun?
- Was ist die richtige Ernährung?
- Warum tut körperliche Aktivität gut?
- Kann Naturheilkunde helfen?

- Selbstwirksamkeit – was kann ich selber tun & bewirken?
- Moderne Therapien – was bringt die Forschung?
- Wie bekämpft mein Immunsystem den Krebs?
- Wozu brauchen wir Studien? Was bedeutet es für mich, an einer Studie teilzunehmen?

- Wie rede ich mit meiner Ärztin/meinem Arzt, meinem/r Partner/in, meinen Freunden?
- Was ist für meine Angehörigen und Freunde wichtig?
- Wo finde ich gute Informationen? Wie erkenne ich sie?
- Was ist mir wichtig und wie finde ich das heraus?
- Entscheidungen treffen – was hilft dabei?

Ein Wort zu Corona:

Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen. Daher führen wir unsere Workshops unter Corona-Bedingungen mit durchdachten Hygienekonzepten durch. Aufgrund lokaler Vorgaben ist teilweise die Zahl der Teilnehmenden begrenzt. Bitte melden Sie sich an, damit wir alles entsprechend planen können. Wir melden uns bei Ihnen nach der Anmeldung mit dem aktuellen Stand.

Variante 1

14.00 — 14.45
Begrüßung & Einführung

14.45 — 15.30
Tanztraining

15.30 — 15.45
Pause

15.45 — 16.30
Vortrag & Diskussion

16.30 — 17.15
Tanztraining

17.15 — 17.30
Pause

17.30 — 18.15
Vortrag & Diskussion

Freitag

10.00 — 10.45
Tanztraining

10.45 — 11.30
Vortrag & Diskussion

11.30 — 11.45
Pause

11.45 — 12.30
Tanztraining

12.30 — 13.30
Mittagspause

13.30 — 14.00
Vortrag & Diskussion

14.00 — 14.30
Tanztraining

Samstag

Variante 2

10.00 — 10.45
Begrüßung & Einführung

10.45 — 11.30
Tanztraining

11.30 — 11.45
Pause

11.45 — 12.30
Vortrag & Diskussion

12.30 — 13.30
Mittagspause

13.30 — 14.15
Tanztraining

14.15 — 15.00
Vortrag & Diskussion

15.00 — 15.15 Pause

15.15 — 16.00
Tanztraining

Samstag

10.00 — 10.45
Tanztraining

10.45 — 11.30
Vortrag & Diskussion

11.30 — 11.45
Pause

11.45 — 12.30
Tanztraining

12.30 — 13.30
Mittagspause

13.30 — 14.00
Vortrag & Diskussion

14.00 — 14.30
Tanztraining

Sonntag

1

2

Referenten und Trainer

Prof. Dr. Hübner (Ärztin, Onkologin, Integrative Onkologie) • Dr. Rudolph (Sport- und Rehawissenschaften) • Prof. Dr. Büntzel (Arzt, Integrative Onkologie, Palliativmedizin) • Dr. Zomorodbakhsch (Arzt, Onkologe, Integrative Onkologie, Palliativmedizin) • Dr. Keinki (Arzt, Internist, Integrative Onkologie) • K. Mayr-Welschlau, MA (Kommunikations- und Tanztrainerin) • R. Pietsch (ADTV Tanzlehrer) • Mascha Margolina (Tanztrainerin)

Teilnahme und Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei für Patient*innen — Wir bitten um verbindliche Anmeldung! Für Selbsthilfegruppen können die Workshops auch als Fortbildungsreisen mit der Gruppe gebucht werden — die Workshops sind als Projekte durch die Krankenkassen förderfähig.

Wir freuen uns, wenn Sie eine/n Partner*in für das Tanzen mitbringen. Das kann Ihr/e Lebenspartner*in oder ein Familienmitglied oder jemand aus Ihrem Bekanntenkreis sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind jedoch auch allein herzlich willkommen. Tanzpaare werden sich direkt beim Workshop finden.

Anfragen und Anmeldungen per E-Mail:

info@stiftung-perspektiven.de

Die Workshops finden in Kooperation mit der AG PRIO — Prävention und Integrative Onkologie der Deutschen Krebsgesellschaft und teilweise mit Selbsthilfegruppen und Landeskrebsgesellschaften statt.



Stiftung
Perspektiven



Prävention und Integrative Onkologie
eine Arbeitsgemeinschaft der
Deutschen Krebsgesellschaft (DKG)

Ein Projekt der **Stiftung** **Perspektiven** für Menschen mit Krebs

Wir wollen viel erreichen. Dazu brauchen wir viele Unterstützer*innen, die unsere Vision verstehen und mitleben wollen, Unterstützer*innen, die sich beteiligen und engagieren wollen ebenso wie Menschen, die uns mit einer Spende fördern.

Ob Sie diese Workshops oder unsere Arbeit allgemein unterstützen oder ein neues Projekt mit uns auf den Weg bringen wollen, ob Sie mit Ideen und Arbeitszeit oder finanziell helfen wollen — wir freuen uns über ...

- Menschen mit guten Ideen, die diese spenden oder mit uns gemeinsam umsetzen wollen;
- Organisationstalente, die wissen, wie man eine gute Idee in die Welt bringt;
- kluge Köpfe, die dabei helfen, gute Ideen umzusetzen;
- Menschen, die die Stiftung und ihre Projekte finanziell unterstützen.

Bank für Sozialwirtschaft; Köln
DE13 3702 0500 0001 5583 00 (IBAN)
BFSWDE33X (BIC)

Spendenkonto

info@stiftung-perspektiven.de
www.stiftung-perspektiven.de

»Mit vielen kleinen
Taten können wir viel
verändern.«

