

## Referenten

**PD Dr. med. Katharina C. Kähler (Seminarleitung)**  
1. Vorsitzende der Schleswig-Holsteinischen  
Krebsgesellschaft

**Kym Erdmann**  
Dipl.-Kommunikationsdesigner  
Erdmann Design, Kiel

**Dr. Simon Rasmussen**  
Sportwissenschaftler, M.Ed.  
Geschäftsführer Fit, Kiel

**Kristine Strelow**  
Counselor grad. BVPPT  
Kunst- und Gestaltungstherapie, Kiel

**Jana Röckendorf**  
Ärztin im Hautkrebszentrum UKSH, Campus Kiel  
Vinyasa-Yoga-Lehrerin

Die Anreise ist eigenständig zu tragen.  
Anmeldung unter **Telefon 0431-800 10 80**  
oder [info@krebsgesellschaft-sh.de](mailto:info@krebsgesellschaft-sh.de)

## Anfahrt:

Kloster Nütschau,  
Schlossstr. 26 · 23843 Travenbrück



## Geschäftsstelle

Alter Markt 1 – 2 · 24103 Kiel

Telefon 0431-800 10 80  
Telefax 0431-800 10 89

[info@krebsgesellschaft-sh.de](mailto:info@krebsgesellschaft-sh.de)  
[www.krebsgesellschaft-sh.de](http://www.krebsgesellschaft-sh.de)

## Spendenkonto

Förde Sparkasse  
BIC NOLADE21KIE  
IBAN DE07 2105 0170 0094 1849 00



## Supportivprogramm - INTENSIV - für Krebspatienten



**Bildungshaus St. Ansgar**  
Montag - Mittwoch  
18. - 20. Dezember 2023

Wir danken unseren Sponsoren:



## Einladung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

es ist uns eine große Freude, Sie zu einer Veranstaltung einzuladen, die sich insbesondere an jüngere Menschen mit Krebs richtet, die ihre Diagnose gerade erst erhielten oder sich noch mitten in der Therapiephase befinden.

Nach der Diagnose einer Krebserkrankung haben viele Betroffene mit unterschiedlichen Problemen zu kämpfen. Nebenwirkungen einer Krebstherapie, aber auch die psychologischen, sozialen und auch wirtschaftlichen Belastungen stellen betroffene Patienten vor manche Herausforderungen. Umso wichtiger ist in der Zeit der Behandlung, aber auch in der nachfolgenden Phase der Nachsorge, die Unterstützung durch verschiedene Bereiche.

Viele Patienten erleben eine psychologische Unterstützung als hilfreich, auch Sportangebote oder eine Bewegungstherapie können Beschwerden lindern. Ebenso können Entspannungstechniken verschiedenster Art die Situation betroffener Patienten verbessern.

Dieses Seminarwochenende soll auf all diesen Ebenen ansetzen und betroffenen Patienten eine Auszeit erlauben, verbunden mit der Möglichkeit, etwas ganz Neues für sich auszuprobieren. In diesem geschützten Rahmen wird neben den Seminarinhalten immer noch viel Raum für Austausch sein.

Mit freundlichen Grüßen  
Ihre PD Dr. med. K. C. Kähler

## Programm

### Montag, 18. Dezember

- bis 14:00 Anreise  
14:00 - 14:30 Einführung; Kennenlernen  
14:30 - 15:00 Kaffeepause  
15:00 - 16:00 **Praktische Übungen:  
Meinen Körper spüren, meine Kraft  
zurückerobern** (Rasmussen)  
16:15 - 17:00 **Wie kann ich meine Ernährung  
verbessern?** (Rasmussen)  
18:30 Abendessen  
19:30 Gruppenaustausch  
21:15 Nachtwanderung um das Kloster

### Dienstag, 19. Dezember

- 08:15 Frühstück  
09:00 - 11:30 **Kunsttherapie bei Krebs: „Misch Dir die  
Farben Deines Lebens neu“** (Strelow)  
12:00 Mittagessen  
13:30 - 14:30 **Diskursiver Spaziergang**  
14:30 - 15:00 Kaffeepause  
15:00 - 17:00 **Praktische Einheit: Unter die Haut - Was  
kann ich bei Hautnebenwirkungen einer  
Krebstherapie tun?** (Kähler)  
18:30 Abendessen

- 19:30 Gespräch mit Br. Johannes/  
Br. Willibrord, OSB (angefragt)  
21:15 Nachtwanderung um das Kloster

### Mittwoch, 20. Dezember

- 08:15 Frühstück  
09:00 - 11:30 **Mich und die Welt mit anderen Augen  
sehen - Fotografie als Mittel zum  
Perspektivwechsel** (Erdmann)  
12:00 Mittagessen  
13:00 - 14:00 **"Meine Seele anschauen, meine Würde  
sehen – Wie mir Yoga dabei helfen  
kann"** (Röckendorf)  
14:00 - 14:30 Zusammenfassung und Feedback  
14:30 - 15:00 Kaffeepause zum Abschluss

