

Termine, Themen, Teilnahme

Das Gesundheitstraining dauert 10 Wochen. Einmal wöchentlich findet eine 2,5 –stündige Gruppensitzung statt.

Themen und Termine

16. Jan	Einführung
23. Jan	Lebensenergie und Ort der Ruhe
30. Jan	Glaubenssätze
06. Febr	Persönlichkeitsanteile
13. Febr	Ziele
27. März	Innerer Ratgeber
05. März	Vergebung und Loslassen
12. März	Abschied und Neubeginn
19. März	Gesundung und Erholung
26. März	Ausblick

Angeleitete Übungen, Gemeinsamer Austausch, Entspannung, Phantasiereisen

Teilnahmegebühr

10 Termine á 2,5 Stunden: 390,- €
360,- € (GfBK-Mitglieder)

Anmeldeschluss: Mi 20.12.2023

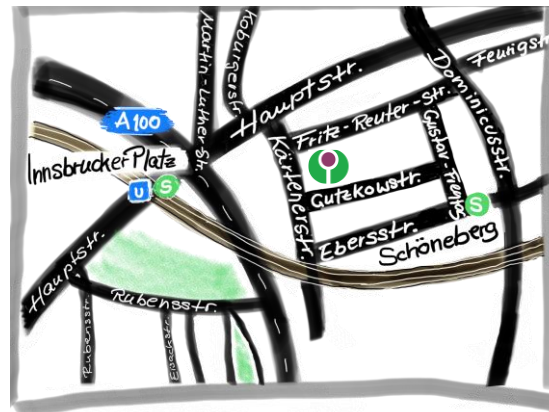
Veranstaltungsort

**Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
(GfBK) Beratungsstelle Berlin**

Fritz-Reuter-Str. 7
10827 Berlin

Anfahrt

- S-Bahnhof Schöneberg
- S- und U-Bahnhof Innsbrucker Platz
- Bushaltestelle: Hauptstr./ Dominicusstr.



Info und Anmeldung

Tel. 030 342 50 41

gfbk-berlin@biokrebs.de

www.biokrebs.de

Öffnungszeiten:

Montag und Mittwoch

Dienstag und Donnerstag

12 – 17 Uhr

10 – 15 Uhr

Ist Selbstheilung Zufall?

Finden Sie Ihren Weg

Ein Gesundheitstraining

16. Januar bis 26. März 2024

dienstags 17:30 – 20:00 Uhr



Ziele und Hintergrund

Die Diagnose *Krebs* ist ein tiefer Einschnitt und eine große Herausforderung für das Leben eines jeden Betroffenen.

Therapien und Umgang, bzw. Bewältigung der Erkrankung erfordern viel Kraft. Neben Ängsten und Unsicherheiten ist oft das Vertrauen in den eigenen Körper und ins eigene Bewusstsein zutiefst erschüttert.

Meist dominieren tumorzerstörende Maßnahmen, wie Operationen, Bestrahlungen und/oder Chemotherapien den Behandlungsverlauf. Es bleibt wenig Raum für eigene Gedanken und Entscheidungen, so dass belastende Gefühle der Hilflosigkeit und des Kontrollverlustes viele Betroffene begleiten.

Forschungen aus der Psycho-Neuro-Immunologie, der Wissenschaft von den Zusammenhängen zwischen Psyche, Nerven- und Abwehrsystem bestätigen zunehmend den Einfluss von Gefühlen und Stimmungen auf Therapieverlauf und Genesungsprozess. So erhöhen positive Gefühle, Freude, Lachen, Eigenverantwortung und Selbstfürsorge die Aktivität der Abwehrzellen, wohingegen Gefühle der Angst, Trauer, Ohnmacht oder Dauerstress eine negative Wirkung zeigen.

Die Suche sinnstiftender Lebensinhalte und nach Wohlbefinden, das Wiederfinden verlorengangener Träume und das Loslassen alter Belastungen kann daher für jede*n Betroffene*n für den individuellen Heilungsweg von entscheidender Bedeutung sein.

Ziel des Seminars ist, Teilnehmerinnen und Teilnehmern Hilfestellungen an die Hand zu geben, eigene Weg zu erkennen, zu beschreiben und mutig umzusetzen.

An wen richtet sich das Seminar?

Dieses Seminar richtet sich an Patientinnen und Patienten, die im Verlauf oder auch nach einer Krebserkrankung

- einen selbstbestimmten Weg durch ihre Erkrankung suchen und gehen möchten
- etwas für ihre Lebensqualität und Gesundheit tun möchten
- Unterstützung im Umgang mit ihren Ängsten suchen
- auf achtsame Weise eigene Überzeugungen, Gefühle und Gedanken wahrnehmen möchten
- Zugang zu den eigenen Ressourcen finden möchten
- ihre Selbstheilungskräfte aktivieren möchten
- Perspektivwechsel nicht scheuen
- offen für einen Austausch mit anderen Betroffenen sind

Wer begleitet das Seminar?

Kerstin Flöttmann

- Diplom-Oecotrophologin
- Heilpraktikerin

Weiterbildungen:

- Psychologische Beraterin
- Psychoonkologin (DKG)
- Fortbildung zur sanften Traumaverarbeitung bei Komplextraumatisierung „*Das Innere-Kinder-Retten*“ nach Gabriele Kahn

Berufliche Erfahrungen:

- Referentin für klinische Ernährung
- Lehrtätigkeit an Heilpraktikerschulen und Berufsschulen
- freie Dozenten- u. Seminartätigkeit
- selbständige Tätigkeit als Heilpraktikerin und Ernährungstherapeutin
 - Ernährungstherapie
 - Psychologische Begleitung
 - Ohrakupunktur, Bachblüten, Reflexzonenmassage
- Leiterin der Berliner Beratungsstelle der GfBK

„Als Selbstbetroffene habe ich erfahren, wie schwer es ist, zwischen vielen Empfehlungen und medizinischen Ratschlägen einen eigenen, für sich stimmigen Weg, zu finden. Die Ohnmacht und Einsamkeit, die in dieser Zeit oft zu spüren sind, erfordern viel Kraft, Mut und Vertrauen – vor allem in sich selbst“

Kerstin Flöttmann