Termine und Themen

Das Gesundheitstraining umfasst 10 Termine.
Einmal wöchentlich findet eine Gruppensitzung
(min. 4 TN bis max. 10 TN) statt.

Übersicht

12. Jan	Ankommen und Einführung in das Gesundheitstraining
19. Jan	Lebensenergie stärken – den eigenen Ort der Ruhe finden
26. Jan	Glaubenssätze erkennen und neue Spielräume entdecken
02. Feb	Persönlichkeitsanteile verstehen und innere Ressourcen nutzen
09. Feb	Ziele – eine Orientierung für den eigenen Weg
16. Feb	Der innere Ratgeber – einen Zugang zur eigenen Weisheit finden
23. Feb	Vergebung und Loslassen – einen inneren Frieden ermöglichen
02. Mär	Abschied und Neubeginn – Übergänge bewusst gestalten
09. Mär	Gesundung und Erholung
16. Mär	Ausblick – den eigenen Weg weitergehen

Impulse und Anregungen, Angeleitete Übungen,
Gemeinsamer Austausch, Entspannung, Phantasiereisen

Idee und Inspiration von Irmhild

Veranstaltungsort und Teilnahme

Gesellschaft für Biologische Krebsheilkunde e.V.
GfBK Beratungsstelle Berlin

Fritz-Reuter-Str. 7
10827 Berlin
www.biokrebs.de

Anfahrt

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

Info und Anmeldung

Tel. 030 342 50 41 (GfBK) oder 0151 20771278
k.floettmann@me.com oder gfbk-berlin@biokrebs.de

Teilnahmegebühr

10 Termine á 2,5 Stunden:	395,- € 365,- € (GfBK-Mitglieder)
Anmeldeschluss:	Do 07.01.2027

Ein Anmeldeformular schicke ich gerne auf Anfrage zu

Ist Selbstheilung Zufall?

Gesundheitstraining I

Auf der Suche nach dem eigenen Weg

12. Januar 2027 bis 16. März 2027

dienstags 17:00 – 19:30 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 nach sinnstiftenden Lebensinhalten und nach Wohlbefinden, das Wiederfinden verlorengegangener Träume und das Loslassen alter Belastungen kann für Betroffene von entscheidender Bedeutung für ihren individuellen Heilungsweg sein.

Ziel des Seminars ist, Teilnehmerinnen und Teilnehmern Hilfestellungen an die Hand zu geben, eigene Wege 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 Gesundung tun möchten
- Unterstützung im Umgang mit ihren Ängsten suchen
- auf achtsame Weise eigene Überzeugungen, Gefühle und Gedanken wahrnehmen möchten
- einen Zugang zu den eigenen Ressourcen finden möchten
- ihre Selbstheilungskräfte aktivieren möchten
- einen Perspektivwechsel nicht scheuen
- offen für einen Austausch mit anderen Betroffenen sind

„Als Selbstbetroffene habe ich erfahren, wie schwer es ist, zwischen vielen Empfehlungen und medizinischen Ratschlägen einen eigenen, für mich 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

Wer begleitet das Seminar?

Kerstin Flöttmann

- Diplom-Oecotrophologin (FH)
- Heilpraktikerin
- Psychoonkologin (DKG)

Berufliche Erfahrungen:

- Leiterin der Berliner Beratungsstelle der Gesellschaft für Biologische Krebsheilkunde seit 20213
- selbständige Tätigkeit als Heilpraktikerin und Ernährungstherapeutin
- freie Dozenten- u. Seminartätigkeit
- Lehrtätigkeit an Heilpraktikerschulen und Berufsschulen
- Referentin für klinische Ernährung