

Kursprogramm

Egal ob Sie sich bewegen oder kreativ werden möchten, ob Sie fachlich fundierte Informationen oder den Austausch in der Gruppe suchen, ob online oder klassisch vor Ort – bei uns werden Sie fündig.

Wir bieten regelmäßig Yoga- und Qigong-Kurse, Malkurse, Achtsamkeitstrainings, Visualisierungstechniken und noch vieles mehr an. Außerdem informieren wir Sie und Ihre Angehörigen in Vorträgen und Gesprächsrunden.

Das aktuelle Programm finden Sie auf unserer Internetseite. Es wird durchgeführt von der Hamburger Volkshochschule. Die Präsenzkurse finden überwiegend in den VHS-Zentren West (Othmarschen) und Ost (Farmsen) statt.



Beratung

Die GfBK-Beratungsstelle Hamburg befindet sich seit 2006 im VHS-Zentrum West. Wir informieren und beraten Patienten*innen und Angehörige – menschlich, ganzheitlich, unabhängig und kostenfrei.

→ Sprechzeiten:

Mo., Di. 12 – 15 Uhr

Mi. 10 – 13 Uhr

Waitzstraße 31, 22607 Hamburg

Tel: 040 - 640 46 27

gfbk-hamburg@biokrebs.de

www.biokrebs.de

Zu folgenden Themen bieten wir zusätzlich ausführliche persönliche Beratungen an. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen

→ Gesprächstermin:

Psychoonkologische Gespräche:

Angela Keller

Gesundheitsfördernde Ernährung und Bewegung:

Jutta Trautmann

Körperarbeit und Entspannung:

Anja Forbriger



25 Jahre Über Lebens Kunst

Leben mit Krankheit – Leben mit Krebs

HAMBURGER

 Hamburg

VOLKSHOCHSCHULE

Seit 25 Jahren fester Anlaufpunkt für Menschen mit Krebserkrankungen

Seit 25 Jahren ist die Hamburger Volkshochschule fester Anlaufpunkt für Menschen mit Krebserkrankungen und auch für ihre Angehörigen. Wir bieten Ihnen ein speziell abgestimmtes Kursangebot sowie Vorträge und Gesprächsrunden zum Thema „Leben mit Krebs“.

Seit 2006 läuft das Projekt ÜberLebensKunst in Kooperation mit der Hamburger Beratungsstelle der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK). Durch die Kooperation werden kompetente Beratung, das Wissen und die Erfahrung von Krebsbetroffenen und das Kursangebot miteinander vernetzt.

Unser Jubiläum im Februar 2021 steht, bedingt durch die Corona-Pandemie, unter ganz besonderen Vorzeichen. Der persönliche Austausch, das Miteinander in der Gruppe – vieles, was das Projekt ausmacht – sind im Moment nicht möglich. Da derzeit auch nicht absehbar ist, wann größere Zusammenkünfte wieder möglich sind, haben wir uns dazu entschlossen, die Jubiläumsfeier auf 2022 zu verschieben.

Jede Krise bietet neue Chancen

Jede Krise bietet jedoch auch neue Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten. So steht der 25. Geburtstag von ÜberLebensKunst ganz im Zeichen der Digitalisierung:

- Viele unserer Kurse können Sie inzwischen als Online-Angebot sicher und bequem von zu Hause aus belegen
- Das aktuelle Programm finden Sie auf unserer neu gestalteten Internetseite unter www.vhs-hamburg.de/ueberlebenskunst
- Über einen Mail-Verteiler versorgen wir Sie ab sofort mit Neuigkeiten und Hinweisen zum Kursprogramm

Wir freuen uns, nun auch digital ein wichtiger Anlaufpunkt für Krebsbetroffene in Hamburg zu sein und blicken zuversichtlich nach vorne!

Gestaltung mit freundlicher Unterstützung von: MedienMélange:Kommunikation!

Infos und Kontakte

Sie möchten sich über unser Kursprogramm informieren oder zum Mail-Verteiler anmelden? Besuchen Sie uns im Internet:

www.vhs-hamburg.de/ueberlebenskunst



VHS-Zentrum West

Waitzstr. 31
22607 Hamburg
Tel. (040) 890 591 0
west@vhs-hamburg.de

VHS-Zentrum Ost

Berner Heerweg 183
22159 Hamburg
Tel. (040) 428 853 0
ost@vhs-hamburg.de



Jahre