

Entspannung und Chemotherapie

Die Krankenhauseelsorgerin Martina Haeseler bietet in Zusammenarbeit mit dem Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“ zwei neue Entspannungsangebote an.

Kurs 1:

„Entspannung und Stärkung für Körper und Seele: Durch Selbsthypnose (wieder) Mut und Zuversicht gewinnen.“

Die Bewältigung der Erkrankung erfordert viel Kraft. Doch manchmal fühlt man sich schwach und mutlos. Körper und Seele sehnen sich nach Entspannung und Kräftigung. In diesem Kurs geht es daher um Erholung, Wohlbefinden und Stärkung. Unser Inneres kann sich auf etwas Positives und Schönes konzentrieren. Das ist Labsal für die Seele, und der Körper kann mit aufatmen.


In tiefer Entspannung werden Sie Ihren ganz persönlichen inneren Wohlfühlort entdecken, in der heilsamen Quelle baden oder Ihre verborgenen Fähigkeiten und Potentiale aufspüren. Und während Sie sich so wohlig entspannen, baut Ihr Körper ganz von allein Stresshormone ab, stärkt Ihr Immunsystem und aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte.

Kurs 2:

„Durch gezielte Vorstellungskraft (Selbsthypnose) besser durch die Chemotherapie.“

Eine notwendige Chemotherapie löst bei vielen Patientinnen und Patienten Ängste und Befürchtungen aus. Diese „inneren Filme“ ziehen in ihren Bann und lassen sich nur schwer abstellen. Sie rauben wertvolle Kräfte, die man für die Therapie braucht. Der Kurs unterstützt Sie darin, Ihre negativen Gedanken durch stärkende und ermutigende Vorstellungen zu ersetzen und dadurch besser durch die Chemotherapie zu kommen. Darüber hinaus lernen Sie, deren Wirkung durch innere Bilder und Vorstellungen zu unterstützen und so aktiv an Ihrem Heilungsprozess mitzuwirken. Und da dies alles in einem Zustand tiefer Entspannung geschieht, können Sie sich zugleich wunderbar erholen und neue Kraft schöpfen.

Kursleiterin

	<p>Martina Haeseler Hypnotiseurin und Hypnose-Coach, Systemtische Therapeutin und Krankenhausseelsorgerin Foto: Ricarda Mohr</p>
---	---

Termine

Die Kurse umfassen jeweils 3 Termine à 90 Min. Sie finden statt:

26.06./ 03.07./ 10.07.
24.07./ 31.07./ 07.08.
25.09./ 02.10./ 09.10.
13.11./ 20.11./ 27.11.

Uhrzeit:

Kurs 1: Entspannung und Stärkung für Körper und Seele:

Dienstags, 14.00 – 15.30 Uhr

Kurs 2: Durch gezielte Vorstellungskraft besser durch die Chemotherapie:

Dienstags, 16.00 – 17.30 Uhr

Kosten: Die Kurse sind ein kostenloses Angebot der Krankenhausseelsorge

Ort: Augusta-Kranken-Anstalt Bergstr. 26, 44791 Bochum, Haus1, 6. Etage, Gruppenraum

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen, das Angebot steht allen Patienten der Augusta-Kranken-Anstalt offen

Bitte mitbringen: Decke und/oder Saunahandtuch, Kissen für den Kopf, evtl. warme Strümpfe

Anmeldung: Verein Aktiv gegen Brustkrebs, c/o Brustzentrum August, Bergstr. 26, 44791 Bochum, Telefon: 0234 950 822 67, Mail: kontakt@aktivgegenbrustkrebs.de