

Was benötige ich?

Für den Kurs benötigen Sie bequeme Kleidung und warme Socken.

Kurs und Kursbeginn

Die **Teilnehmerzahl** ist derzeit auf **10 begrenzt**, weshalb wir Sie um verbindliche **Voranmeldung** bitten.

Der Kurs findet jeden **zweiten Donnerstag** im Monat statt. Start ist der **14. Oktober 2021**.

Ihnen entstehen für die Teilnahme **keine Kosten**.

Anmeldung und Information über:

☎ 0375 – 28 14 05

📠 0375 – 28 14 04

🌐 info@skg-ev.de

✉ Sächsische Krebsgesellschaft e. V.
Psychosoziale Beratungsstelle
Schlobigplatz 23
08056 Zwickau

Die Sächsische Krebsgesellschaft ist ein gemeinnütziger Verein, der auch auf Spenden angewiesen ist.

Spendenkonto - Sächsische Krebsgesellschaft e.V.
IBAN DE87 8704 0000 0255 0671 01
BIC COBADEFFXXX

Spenden sind steuerbegünstigt und auch online möglich!
www.skg-ev.de/spenden
Vielen Dank!



SÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

ENTSPANNUNG FÜR VON KREBS BETROFFENE UND IHRE ANGEHÖRIGEN



**GRUPPENANGEBOT
AB OKTOBER 2021**

ENTSPANNUNG FÜR VON KREBS BETROFFENE UND IHRE ANGEHÖRIGEN

Mit einer Krebserkrankung gehen für die Patienten und deren Angehörige zahlreiche Belastungen und Einschnitte im gewohnten Tagesablauf einher.

Die Diagnose, meist verbunden mit zahlreichen Arztterminen, Untersuchungen und Behandlungen, verursacht oftmals Ängste, Anspannung, Unsicherheiten und starke Einschränkungen im Wohlbefinden.



Daher berichten viele Patienten, sich gestresst zu fühlen, an Schlafproblemen zu leiden oder nicht mehr abschalten zu können.



Die Sächsische Krebsgesellschaft e. V. möchte Patienten und ihren Angehörigen die Möglichkeit geben, mit Hilfe von erlernbaren Entspannungstechniken, ihre körperliche und psychische Anspannung zu regulieren, Stressempfinden zu reduzieren und dadurch wieder mehr Wohlbefinden zu erlangen.

Jeden zweiten Donnerstag im Monat bietet die Sächsische Krebsgesellschaft e. V. das Gruppenangebot „**Entspannung**“ unter psychologischer Leitung im Gruppenraum in der unteren Etage des ehemaligen „Haus der Vereine“ am Schlobigplatz 23, 08056 Zwickau an.

Dabei lernen Sie verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken kennen, sodass Sie die für sich als angenehm empfundene Methode schrittweise in Ihren Alltag integrieren können.

Das Angebot ist für die Teilnehmer kostenlos.

