



krebsberatung berlin

Psychosoziale Beratungsstelle
für Krebskranke und
Angehörige e. V.

Atemgruppe

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die von Krebs betroffen sind. Das Verarbeiten der Krebsdiagnose, das Entscheiden für eine Therapie und das Durchstehen der oft kräftezehrenden Bestrahlung und Chemotherapie sind sehr belastend. Angst ist allgegenwärtig, manchmal nimmt sie einem förmlich die „Luft zum Atmen“.

Dagegen ist es enorm erleichternd, aus voller Brust tief durchzuatmen. Genau dazu befähigen unsere Atemübungen: Nach einer gemeinsam „geatmeten“ Stunde fühlen wir uns leichter, entspannter und können den alltäglichen Herausforderungen gelassener begegnen.

Und vielleicht nehmen wir noch das eine oder andere Lächeln oder freundliche Wort mit nach Hause: von Menschen, die unsere Erfahrungen aus eigenem Erleben teilen können.

Nach der „offiziellen“ Übungszeit haben wir die Möglichkeit, uns in einem netten Lokal in zwangloser Runde näher kennen zu lernen.

Die Atemgruppe ist eine offene Gruppe, d.h. man kann jederzeit dazukommen.

Gruppenleitung

Renate Ziehn
Dipl. Psychologin mit langjähriger atemtherapeutischer Erfahrung mit von Krebs betroffenen Menschen

Teilnahme nach **Anmeldung** bei der Gruppenleiterin unter (030) 703 86 21

Termin dienstags in offener Gruppe
Zeit von 11.30 – 13 Uhr
Ort Herthastr. 25 A, 14193 Berlin
Kosten 6 Euro pro Treffen

Anmeldung und Information




krebsberatung berlin
Dernburgstr. 59
1. OG (Aufzug vorhanden)
14057 Berlin-Charlottenburg

Telefon (030) 89 40 90 40
Fax (030) 89 40 90 44
E-mail krebsberatung@web.de
Internet www.krebsberatung-berlin.de

☎ Telefonische Erreichbarkeit

Mo, Di, Do, Fr 11 - 13 Uhr
Mi 15 - 17 Uhr

Fahrverbindungen:

 **Messe Nord / ICC**
 **M49, X34 Messe Nord / ICC**
 **U2 Kaiserdamm**