

## Anmeldung:

Ich melde mich verbindlich für den Entspannungskurs  
„Kleine Auszeit“ an<sup>1</sup>.

Termine: 09.01.2025 (Beginn), 16.01.2025, 23.01.2025,  
30.01.2025, 06.02.2025 (Abschluss)

Den Unkostenbeitrag von **20,00** EUR pro Person (inkl. Getränke)  
entrichte ich persönlich in bar zu Beginn des Seminars.

Mit der Anmeldung erkenne ich an, dass die Kursteilnahme in Eigenverantwortung  
erfolgt und eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen kann.  
Die Seminarleitung und der Veranstalter übernehmen keine Haftung für Schäden an  
Eigentum oder der Person.

.....  
Datum / Unterschrift

Name: .....

Vorname: .....

Anschrift: .....

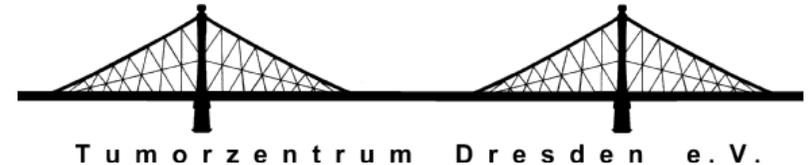
Tel.Nr.: .....

E-Mail: .....

Bitte bis spätestens 18. Dezember zurücksenden an:

Tumorzentrum Dresden e.V.  
Psychosoziale Beratungsstelle  
Löscherstr. 18  
01309 Dresden

E-Mail: [kranz@tumorzentrum-dresden.de](mailto:kranz@tumorzentrum-dresden.de); Fax: 0351/3177303



## „Kleine Auszeit“

Entspannungskurs für Tumorpatient\*innen

**Beginn:** Donnerstag, 9. Januar 2025

**Ort:** Tumorzentrum Dresden  
3. Etage, Seminarraum 341  
Löscherstr. 18, 01309 Dresden

**Leitung:** Isabel Kranz

Dipl.- Sozialarb./Sozialpäd. (FH), M.A.  
Entspannungstrainerin, Kursleiterin für  
Autogenes Training und Progressive  
Muskelentspannung, Dresden

<sup>1</sup>Zum Zwecke der Planung und Organisation des Seminars werden notwendige personenbezogene Daten erfasst und verarbeitet.  
Mit der Anmeldung bekundet der/die TeilnehmerIn ihr Einverständnis in die genannte Datenverarbeitung. Es besteht das Recht  
auf Einsicht über Umfang und Zweck der vom Tumorzentrum Dresden e.V. vorgenommenen Datenerhebung und  
Datenverarbeitung sowie die Dauer der Datenspeicherung. Es besteht das Recht auf Berichtigung unrichtiger und unvollständiger  
Daten sowie das Recht auf Löschung der personenbezogenen Daten. Der genannten Datenverarbeitung kann jederzeit ganz oder  
teilweise ohne Angabe von Gründen schriftlich/elektronisch für die Zukunft widersprochen werden.

## ***Anliegen / Ziel des Kurses***

Menschen mit einer Krebsdiagnose erleben zumeist einen tiefen Einschnitt in ihr bisheriges Leben. Die sorgenvolle und belastende Zeit während und nach einer Krebsbehandlung ist häufig begleitet von Stress, innerer Unruhe und Anspannung. Auch aktuelle Anforderungen im Alltag können zusätzlich belasten.

Entspannungsverfahren können helfen, emotionalen und körperlichen Stress abzubauen, wieder mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden und die inneren Kraftquellen zu stärken.

In diesem Kurs kommen neben den klassischen Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung auch Fantasiereisen und geführte Meditationen zum Einsatz.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen verschiedene Entspannungsverfahren kennen und haben dadurch Gelegenheit herauszufinden, welche Entspannungstechnik individuell besonders guttut und welche vielleicht in den Alltag integriert werden kann.

Ziel des Kurses ist die positive Unterstützung von körperlichem und seelischem Wohlbefinden sowie Momente der Ruhe und inneren Einkehr zu erleben.

## ***Inhalt und Methoden***

- . Einführung in Theorie und Praxis der jeweiligen Entspannungsverfahren
- . Ausprobieren verschiedener Entspannungsverfahren / Selbsterfahrungselemente
- . Gemeinsame Reflektion

## ***Organisatorisches***

Der Kurs umfasst 5 Termine,  
jeweils donnerstags von 17.45 Uhr bis 19.00 Uhr.

Termine: **09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02.2025**

Der Unkostenbeitrag für das Seminar beträgt **20,00 Euro**.  
Dieser Betrag ist zu Beginn des Seminars **bar** zu entrichten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mit.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 5 Personen begrenzt. Wir bitten deshalb um eine verbindliche schriftliche Anmeldung bis spätestens **18. Dezember**, per Post oder E-Mail.

Die Berücksichtigung der Teilnahmewünsche erfolgt in der Reihenfolge des Posteinganges. Sie erhalten von uns eine Bestätigung Ihrer Anmeldung. Eine Anmeldung ist nur für den gesamten Kurs möglich. (Anmeldeabschnitt umseitig)

Für Anfragen und Anmeldung steht Ihnen Frau Kranz unter folgenden Kontaktdaten zur Verfügung:

Tel. 0351/3177304 oder E-Mail:

kranz@tumorzentrum-dresden.de