Stand: 10.12.2025



### Beratung zu Sport bei Krebs

Mo 01. Die Berliner Krebsgesellschaft bietet eine individuelle, sportwissenschaftliche Beratung für Krebsbetroffene an. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin.



(\) 12:00 - 13:00 Uhr

Beratung

Einmalig

### Yoga auf dem Stuhl

Mo 01. Ein Einstieg ins Yoga, der besonders für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet ist und auf sanfte Art und Weise erste Bewegung fördert.



**◯** 15:30 - 17:00 Uhr

Mitmach-Kurs

Reihe

### Klangreise zur Entspannung

Di 02.

Selbstheilungskräfte aktivieren – erleben Sie die entspannende Wirkung: Innehalten – Kraft sammeln – positiv Denken und Fühlen!



(S) 13:00 - 14:00 Uhr

Mitmach-Kurs

Reihe

### Janas Lauftreff & Herzenswärmer

Di 02.

Glückshormone garantiert: Mit Jana kommen Sie im Volkspark Schritt für Schritt in Bewegung. Am Ende belohnen Sie sich mit einem wohltuenden Tee.



Gemeinsam aktiv

Reihe

### Begleitung in herausfordernden Zeiten

Mi 03. Lassen Sie sich von Jörg, unserem Mutmacher und Impulsgeber auf Ihrem Weg begleiten. Finden Sie mit seiner Hilfe Unterstützung, Orientierung und Zuversicht.



( 13:00 - 16:00 Uhr

Beratung

Einzeltermin

### Lachen tut gut!

Mi 03.

Mit einem Mix aus Spiel, Spaß & Bewegung können Sie bei diesem Angebot viel Freude miteinander erleben und gemeinsam lachen. Probieren Sie es aus!



( 17:00 - 18:00 Uhr

Mitmach-Kurs

Einmalig

Stand: 10.12.2025



### Im Fokus: genetisch bedingter Krebs - vererbte Verantwortung Genetische Tests bei Eierstock- oder Brustkrebs: Was Biomarker über Risiken, Therapien und familiäre Verant-Do wortung verraten - verständlich erklärt und praxisnah diskutiert. 04. 人 Forschung & Wissen (\) 18:30 - 20:00 Uhr Einmalig Steinzeit mit Jana Fr Mit Muße Steine bemalen: Ihre Hände und Ihr Geist werden kreativ. Sie spüren innere Ausgeglichenheit in 05. gemeinsamer Schaffensatmosphäre. (\) 14:00 - 16:30 Uhr Kreativität Reihe Gemeinsam aktiv Beratungsgespräch mentale Gesundheit Sa Individuelles Gesprächsangebot als Einzel-, Paar- oder Familiengespräch mit einem zertifizierten Psychoonko-06. logen zur Bewältigung und Verarbeitung der Erkrankung. ாஜ Geist & Seele (\) 11:00 - 16:00 Uhr Beratung Einzeltermin Backen mit Gerda Мо Gemeinsames Backen in kleiner Runde für das "Caféhaus" bei SURVIVORS HOME. 08. **№** Ernährung (S) 11:00 - 14:00 Uhr Gemeinsam aktiv Einmalig Gesundheitsdialog Мо Einzelgespräch in vertraulicher Runde und gemütlicher Atmosphäre mit Spezialisten vom Vivantes Klinikum 08. Neukölln, um Ihre Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern. **♦**‡ Themenoffen U 11:00 - 14:00 Uhr Beratung Einzeltermin **Caféhaus** Мо Wir laden Sie unser Wohnzimmer ein: Kommen Sie bei Kaffee & Kuchen mit anderen ins Gespräch - mit oder 08. ohne die Erkrankung zu thematisieren. Reihe **♦**‡ Themenoffen (\) 14:00 - 17:00 Uhr Beisammensein

Stand: 10.12.2025



### Die Psyche stärken (Fortsetzung)

Mo 08. Loslassen & Zukunftsorientierung als Königswege zu mehr Resilienz in Ihrem Leben – dies sind zwei von zehn Themen des Aufbaukurses mit Janin Kronhardt.



(\) 18:00 - 20:00 Uhr

**X** Workshop

Reihe

### Schreib-Reisen (Fortgeschrittene)

Di 09. Mit der Macht der Worte hin zu kreativer Kraft – Erweitern Sie Ihre Schreiberfahrung und vertiefen Sie Ihre ganz persönliche Entdeckungsreise!



() 15:00 - 17:00 Uhr

Mitmach-Kurs

Reihe

### Im Fokus: Beschwerden bei Prostatakrebs-Therapie

Di 09.

Eine Gesprächsrunde über den Umgang mit Beschwerden, Nebenwirkungen und die Bedeutung von Bewegung für mehr Lebensqualität nach der Therapie.



( 18:30 - 20:00 Uhr

Expertenrunde

Einmalig

### **Qigong**

Mi 10.

Eine meditative Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin. Lassen Sie gemeinsam mit Meropi Kiriakidis Ihre Lebensenergie fließen.



() 11:00 - 12:30 Uhr

Gemeinsam aktiv

Reihe

### Ernährungs-Coach: Gemeinsam essen - ohne Druck, mit Gefühl

Mi 10. Wie Angehörige beim Thema Essen liebevoll unterstützen können – ohne zu überfordern. Mit Verständnis und neuen Ideen für den Alltag – auch für Betroffene.



( 16:00 - 17:30 Uhr

Impuls & Austausch

Reihe

### **Pfadfinder Gesundheitswege**

Mi 10.

Finden Sie mit Hilfe unserer Expertin den optimalen Weg durch das Dickicht der Behandlungs- und Versorgungsangebote unseres Gesundheitssystems.

📤 Beruf & Soziales

() 18:00 - 20:00 Uhr

**20** Beratung

Einzeltermin



Stand: 10.12.2025

