

## WIR UNTERSTÜTZEN UND BEGLEITEN SIE

Einem Bericht des Robert-Koch-Instituts zufolge ist jeder Zweite in seinem Leben von einer Krebserkrankung betroffen. Dank moderner Therapien und integrativer Ansätze werden die Heilungschancen immer besser und die meisten Menschen überwinden heute ihre Krebserkrankung.

Wir stärken und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen mit Gesprächen, Beratungen und begleitenden Angeboten in allen Phasen der Erkrankung. Vereinbaren Sie einen Termin für ein Gespräch, wir sind für Sie da und stehen diese Situation gemeinsam mit Ihnen durch.

**Alle Angebote sind  
für Sie kostenfrei!**

Finanziert durch:



Spitzenverband  
Bund der Krankenkassen

Verband der Privaten  
Krankenversicherung



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Finanziert aus Landesmitteln,  
die der Landtag Baden-Württemberg  
beschlossen hat.

Träger:



## ADRESSE

Psychosoziale  
Krebsberatungsstelle Pforzheim  
Kanzlerstr. 2 - 6  
75175 Pforzheim

## TERMINE & INFOS

Tel. 07231 969 89 00  
Fax 07231 969 89 14

info@kbs-pforzheim.de  
www.kbs-pforzheim.de

## HIER FINDEN SIE UNS

● Eingang zu unseren  
Räumlichkeiten



## UNTERSTÜTZENDE ANGEBOTE

Die Kraft des Waldes

OnkoWalking

Onko Yoga

[www.kbs-pforzheim.de](http://www.kbs-pforzheim.de)

[www.kbs-pforzheim.de](http://www.kbs-pforzheim.de)



## DIE KRAFT DES WALDES

Eine Führung durch den Wald mit Mike Wachholz ist ein spannendes, informatives Erlebnis, das zudem eine Menge Spaß macht. Lassen Sie den Alltagsstress und Ihre Probleme außerhalb des Waldes und spüren Sie, wie gut Ihnen diese Umgebung tut.

Der achtsame, entspannte Aufenthalt im Wald wird Waldbaden\* (Shinrin Yoku) genannt und hat seinen Ursprung in Japan. Es geht darum, in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen und diese bewusst wahrzunehmen, statt die gelaufenen Kilometer zu zählen und durch die Natur zu hetzen. Wir wollen alles um uns herum wahrnehmen und aufsaugen, alles was man im Hier und Jetzt sieht, riecht oder spürt.

### Termine, Anmeldung & Infos

Mike Wachholz | Gruppenleiter  
Tel. 07231 969 89 00  
info@kbs-pforzheim.de



## ONKOWALKING

OnkoWalking ist eine sanfte, aber dennoch äußerst wirksame und gesundheitsfördernde Sportart für Menschen mit einer Krebserkrankung. Frische Luft und Bewegung in angenehmer Atmosphäre wirken sich positiv auf die eigene Beweglichkeit, das Gemüt und die Koordination aus.

Onkowalking schont Gelenke und Knochen und ist auch für Anfänger geeignet. Außerdem stärkt Walking das Immunsystem und ist Mittel der Wahl gegen das Fatigue-Syndrom.

### Treffpunkt

dienstags um 10 Uhr | vor dem Eingang der St. Maur-Halle im Enzaupark in Pforzheim

### Anmeldung & Infos

Tanja Dauenhauer | Gruppenleiterin  
Tel. 07231 969 89 00  
Tanja.Dauenhauer@helios-gesundheit.de



## ONKO YOGA

Eine Vielzahl von Studien konnte zeigen, dass typische Nebenwirkungen einer Krebstherapie mit Yoga effektiv gelindert werden können, darunter Lymphödeme, Schmerzen, Neuropathien, Ängste, Depressionssymptome und Schlafstörungen.

Das Gute: Yoga geht immer. Sogar während der akuten Behandlungsphasen können wir mit energetischen Übungen und sanftem Pranayama das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen, neue Kraft schöpfen und unsere Lebensenergie wieder zum Fließen bringen. Gut für sich selbst zu sorgen setzt voraus, dass man sich dessen bewußt ist, was man selber spürt und was man braucht.

### Termine, Anmeldung & Infos

Sandra May | Gruppenleiterin  
Tel. 07231 969 89 00  
info@kbs-pforzheim.de