



Gruppenmoderation  
Annegret Jesorlowitz-Scheller

Als Cancer Survivor weiß ich aus eigener Erfahrung, welche Fragen und Sorgen mit und nach einer Krebserkrankung auftauchen. Deshalb ist es mir ein Anliegen, anderen betroffenen Frauen einen geschützten Raum zu bieten, in dem sie wieder in ihre Kraft finden und neuen Mut fassen für ihre persönlichen und beruflichen Lebensziele.

Ausbildung: Fachkrankenschwester für Onkologie, systemischer Coach, Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung, zertifizierte Kursleiterin für Entspannungstraining, Ausbildung in psychoonkologischer Begleitung.

mehr Info's  
und Anmeldung



## Narbenpotential Raum für Entspannung & Ermutigung

**Wann**  
am 2. und 4. Mittwoch im Monat  
jeweils 15 Uhr - 17 Uhr

**Wo**  
Gemeinschaftliche Heilpraxis  
Nach der Höhe 14  
13469 Berlin-Waidmannslust

**Anmeldung**  
Annegret Jesorlowitz-Scheller  
0176 - 20828874

oder  
Selbsthilfenzentrum Reinickendorf  
[selbsthilfenzentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfenzentrum@unionhilfswerk.de)  
Tel: 030 4164842

## Narbenpotential Raum für Entspannung & Ermutigung



Begleitung für Frauen in der Lebensmitte  
im Umgang mit Krebs



## Mitten im Leben ...

- und die Diagnose Krebs hat dein Leben aus der Bahn geworfen?
- Du bekommst aktuell Chemo bzw. die Akuttherapie liegt gerade hinter dir?
- viele Informationen verwirren dich? Und deine Mitmenschen sind noch mehr verunsichert als du selbst?
- Therapien, Nebenwirkungen oder Spätfolgen haben dein äußeres und inneres Selbstbild verändert?
- Für deinen Job und den Alltag fehlt dir die Belastbarkeit, weil Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten u. a. Beschwerden dich einschränken?

Eine Krebserkrankung stellt Körper und Psyche vor große Herausforderungen und ist oft mit anhaltendem Stress verbunden.

## Raum für Entspannung

Entspannung unterstützt den Stressabbau und leistet einen wertvollen Beitrag zu einem ganzheitlichen Genesungsprozess.

Bewusste Auszeiten, in denen du zur Ruhe kommen, durchatmen und entspannen kannst, unterstützen deine Regeneration. Sie helfen dir, neue Kraft zu schöpfen und stärken dein Wohlbefinden.

Daher widmen wir die erste Hälfte unserer Treffen einer angeleiteten Entspannungseinheit, in der ich bewährte Impulse aus verschiedenen Entspannungsmethoden vermittele, wie:

- Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training
- Achtsamkeitsübungen (Bodysan, Atemübungen und Phantaisreisen)
- Impulse zu Gedankenstopp-Techniken und zur Stressreduktion

## Du willst dabei sein? Dann meld dich an

Die Gruppe richtet sich an Frauen im Alter von etwa 30-50 Jahren mit oder nach einer Krebserkrankung, die Entspannung und Ermutigung suchen.

## Austausch & Ermutigung

Die Gruppentreffen bieten neben der Entspannung Raum für Begegnung und Austausch. Durch die Krebserkrankung hat sich vieles verändert – der Körper, die Beziehungen, der Alltag und der Job.

Im Umgang mit diesen Veränderungen wollen wir uns gegenseitig unterstützen. Wir sprechen über Herausforderungen, Sorgen und Hoffnungen, genauso über Lebensfreude, Ziele & Perspektiven.

Im Fokus steht ein lebensbejahender Umgang mit der Krebserkrankung und die gegenseitige Ermutigung.

