Stand: 04.11.2025



### 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

### Räume zum Reden: Begleitung auf dem Heilungsweg

Mo 01.

Angehörige mit Partnern auf dem Heilungsweg reden über ihre Herausforderungen und bestärken sich in dem wichtigen Beitrag für ihre Liebsten.



( 18:00 - 20:00 Uhr

☐ Impuls & Austausch

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.



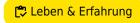
(S) 15:00 - 16:30 Uhr

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.



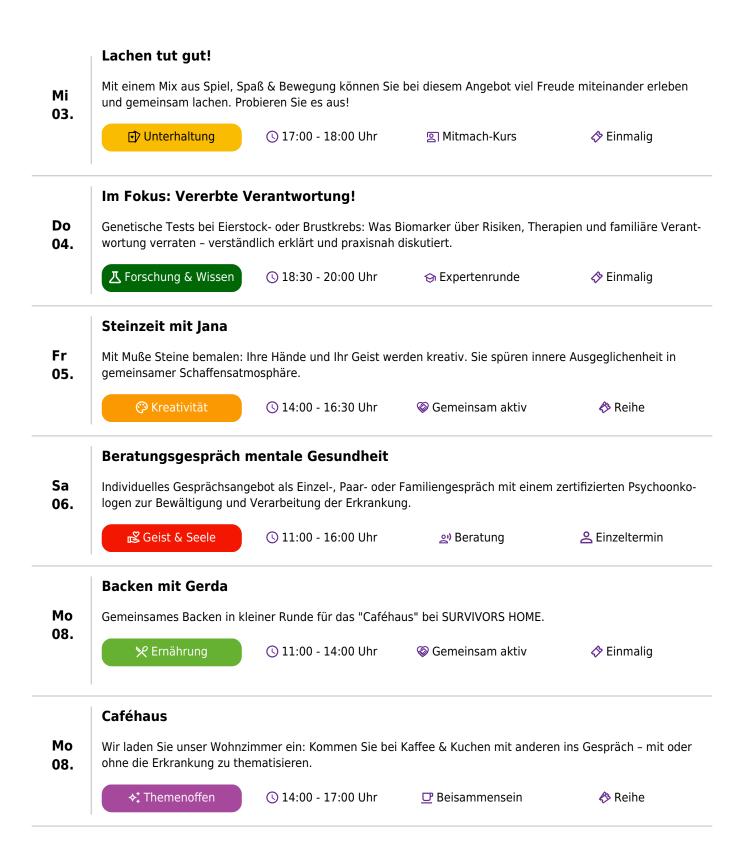
() 13:00 - 16:00 Uhr

**20** Beratung

Einzeltermin



Stand: 04.11.2025



Stand: 04.11.2025



#### 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: Leben mit Prostatakrebs

Di 09. Eine Gesprächsrunde über den Umgang mit Beschwerden, Nebenwirkungen und die Bedeutung von Bewegung für mehr Lebensqualität nach der Therapie.



(S) 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

#### Pfadfinder Gesundheitswege

Mi 10. Finden Sie mit Hilfe unserer Expertin den optimalen Weg durch das Dickicht der Behandlungs- und Versorgungsangebote unseres Gesundheitssystems.



( 18:00 - 20:00 Uhr

Beratung

Einzeltermin

### Leben mit Lungenkrebs

Do 11. Gemeinsam Schwierigkeiten überwinden, neue Wege gehen, informieren und Lebensmut schöpfen – darum geht es an diesem Donnerstag in vertraulicher Runde.



(S) 16:30 - 19:00 Uhr

Selbsthilfetreffen

Reihe



Stand: 04.11.2025

## pink.berlin - der ladies.talk

Fr 12. Lebendige und moderne Gesprächsrunde von und für Frauen für Stärke, Mut und Zuversicht. Mit wechselnden Impuls- und Fachvorträgen oder Workshops.



() 18:30 - 20:30 Uhr

☐ Impuls & Austausch

Reihe

#### Plätzchen backen mit Gerda

Sa 13.

Plätzchenduft liegt in der Luft: ein Gemeinsames Einstimmen auf Weihnachten - was könnte schöner sein?



U 11:00 - 15:00 Uhr

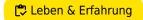
Gemeinsam aktiv

Reihe

# Begleitung in herausfordernden Zeiten

Mo 15.

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



( 14:00 - 17:00 Uhr

Beratung

Einzeltermin