



Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kinesiologin

Anett Hausmann-Gerdes

Diplom Sozialpädagogin

Ilexweg 4  
26215 Wiefelstede / Metjendorf  
0441 - 570 30 999  
www.hausmann-gerdes.de

Einzelarbeit

Vorträge

Seminare

**Stressmanagement**

### für (Brust-)Krebserkrankte

- Möchten Sie Lernen, mit den Stressoren Ihrer Krankheit und des Alltags besser umzugehen?
- Suchen Sie einen Weg, um die Angst (rund um den Krebs) zu bewältigen?
- Beobachten Sie an sich manchmal „krankmachende Verhaltensmuster“ und möchten dies in ein „gesundes Verhalten“ umwandeln
- Fühlen Sie sich einfach „überwältigt“ von Ihrer Krankheit?

Dann sind Sie in meinem Kurs genau richtig!

Als ehemalige Krebsbetroffene, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kinesiologin habe ich einen reichen Wissensschatz rund um die Schnittstelle Körper-Psyche erworben. Als Stressmanagerin möchte ich Ihnen Wissen vermitteln, wie Sie über Ihre Psyche Ihr (durch Stress) geschwächtes Immunsystem stärken und mit den Belastungen der Krebserkrankung besser umgehen können.

In einer kleinen Gruppe (bis max. 10 Teilnehmer) lernen Sie in 20 Unterrichtsstunden (z.B. an 5 Vormittagen von 9 Uhr bis 12 Uhr 15) in angenehmer Atmosphäre mit Ihren persönlichen Stressbelastungen besser umzugehen und sich körperlich und psychisch fit zu halten.

Sie erhalten vielfältige Anregungen und erlernen Techniken, für ein gesundheitsbewusstes Leben.

Aus dem Inhalt:

- ganzheitliche Erklärung des Begriffes „Stress“: Was macht Stress eigentlich mit mir? Was passiert im Gehirn, im Energiekreislauf des Körpers und mit dem Abwehrsystem? Welche Arten von Stress gibt es? Welchen Stress bringt meine Erkrankung mit sich?
- Was braucht unser Geist, unser Körper und unsere Seele, um gesund und vital bleiben zu können oder zu werden?
- Praktische Methoden zum Stressmanagement werden erlernt.
- Wahrnehmungsschulung der persönlichen Stressmuster und Hilfen zum Umwandeln in gesundes, entspanntes Verhalten.
- Exkurs über die Bedeutung von Pausen und Ruhephasen, Zeitmanagement (= „Live-Work-Balance“)
- Verschiedene Entspannungstechniken werden gelehrt
- Spezielle Imaginationsübungen aus der Psycho-Onkologie (nach Simonton) und andere Visualisierungsübungen, die gesundheitsfördernd sind.
- Krisenmanagement = negative Auslöser werden in positive Motivation verwandelt.
- Der Ansatz einer systemischen Sichtweise wird vorgestellt. Welche Situation „im Außen“ spiegelt mir meinen inneren Zustand?

Kosten: 160,00 EUR für 20 Unterrichtsstunden,  
die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse ist anteilig möglich, fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach

Beginn: nach Absprache

Zeit: 5 Vormittage

Ort: Ergotherapie-Praxis Angela Wilde, Teepkengang 10, OL oder  
Ilexweg 4, 26215 Metjendorf (eigener Kursraum) oder nach Absprache

Dozentin: Anett Hausmann-Gerdes, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin und  
Sozialpädagogin