EMPFEHLUNGEN

## KREBSHILFE GESUNDHEITSTAGE

Wir informieren über Krebsprävention im Allgemeinen sowie über Darmkrebs, Prostatakrebs, Brustkrebs oder Hautkrebs im Speziellen. Und das im ganzen Bundesland. Wir gehen auf Tour und kommen mit unserem Krebshilfemobil gerne auch zu Ihnen.
Haben Sie Interesse an einem „Krebshilfe-Tag“, wenden Sie sich bitte an office@krebshilfe-sbg.at. Wir freuen uns auf ein Kennenlernen. Zusammen mit AVOS und Louis Widmer sind wir auch 2025 wieder auf „Sonnentour“ in Salzburger Freibädern unterwegs (Sonne ohne Reue/ Hautkrebsvorsorge).

*HINWEIS AUF FREMDVERANSTALTUNGEN*

## SALZBURGER LAUFFESTSPIELE ONE MILE 4 A SMILE 2025; SPORTMALL-MESSE

Termin/Ort: 16. bis 17.05.2025 Volksgarten Salzburg (Stadt).
Der große „Salzburger Frauenlauf“ und der Charitylauf „One Mile 4 a Smile“ werden erneut ein starkes Zeichen für ein gesundes Leben setzen, ein Leben mit mehr Bewegung. Seien auch Sie dabei und laufen Sie mit! **Die Charitystartnummern erhalten Sie direkt bei uns**. Aus Liebe zum Leben. Weitere Informationen unter: www.frauenlauf.net oder www.salzburg-marathon.at.

Bitte helfen Sie mit!
**Spendentelefon**
**0901-700-555**
**(Jeder Anruf hilft! Anruf = Spende = 7 Euro)**
**Vielen Dank!**
**Spendenkonto: AT44 2040 4000 0000 4309**
www.krebshilfe-sbg.at

Impressum:
„Veranstaltungsprogramm 2025 der Österreichischen Krebshilfe Salzburg“
Österreichische Krebshilfe Salzburg, Mertensstraße 13, 5020 Salzburg.
Redaktion: Mag. Stephan Spiegel. Telefon: 0662-873535
Email: office@krebshilfe-sbg.at; www.krebshilfe-sbg.at
Redaktionsschluss: 06.01.2025
Änderungen werden im Internet bekannt gegeben.
werbezone.at | 2025_01

THEMENCAFÉ

## THEMENCAFÉ – INFORMATIONEN & AUSTAUSCH

In den Themencafés der Österreichischen Krebshilfe Salzburg werden auf entspannte Art und Weise Themen vorgestellt und Neues ausprobiert. Anschließend besteht bei „Kaffee und Kuchen“ die Möglichkeit des Austausches mit den Referent:innen bzw. den anderen Gästen des Cafés. Die Teilnahme ist kostenlos, um Spenden wird gebeten.
Wegen begrenzter Sitzplätze bitten wir um eine telefonische Voranmeldung! (Telefon: 0662-873536)

Bitte anmelden

### SALZBURG (Stadt)

Ort: **Alle Termine finden im neuen Krebshilfe Begegnungsraum P22 in der Plainstraße 22, 5020 Salzburg statt.**

04.02.2025, 14.00 Uhr: Mag. Hilde Peer
**Yoga für Krebspatient:innen**

04.03.2025, 14.00 Uhr: Mag.Franz Wendtner
**Qigong - Innere Ruhe und Kraft**

01.04.2025, 14.00 Uhr: Dr. Irmgard Singh
**Palliative Behandlung und ihre Möglichkeiten**

06.05.2025, 14.00 Uhr: Kathrin Zeyer
**Im Klang baden - Musiktherapie zur Entspannungsförderung**

03.06.2025, 14.00 Uhr: Philipp Meraner
**Ein-Aus-Pause: wie Atemtherapie Ruhe und Unterstützung schenkt**

01.07.2025, 14.00 Uhr: Mag. Gerti Horvath
**Gesunde Ernährung - Tipps und Anregungen**

05.08.2025, 14.00 Uhr: Christine Mayrhofer
**Lachyoga - Lachen ist die beste Medizin**

02.09.2025, 14.00 Uhr: Mag. Martha Lepperdinger
**Umgang mit Angst und unangenehmen Gefühlen bei Krebs**

07.10.2025, 14.00 Uhr: Mag. Tina Schwaiger
**Gedächtnistraining mit Spaß**

04.11.2025, 14.00 Uhr: Bernadette Klotz
**Physiotherapie für Krebspatient:innen**

02.12.2025 14.00 Uhr: Björn Butter MSc.
**Gesunder Schlaf**

### SCHWARZACH (Pongau)

Bitte anmelden

Ort: Alle Termine finden im Cafe Schwarzach, (Salzleckerstraße 24, 5620 Schwarzach im Pongau) statt.

18.03.2025, 9.00 Uhr: Björn Butter MSc.
**Schlaflos - Verbesserung der Schlafqualität bei Krebs**

18.11.2025, 9.00 Uhr: Björn Butter MSc.
**Umgang mit Angst und unangenehmen Gefühlen bei Krebs**

KURSE WORKSHOPS GRUPPEN

## MALWORKSHOP – BEGLEITETES MALEN FRAU SEIN, SO GUT UND STARK ICH KANN

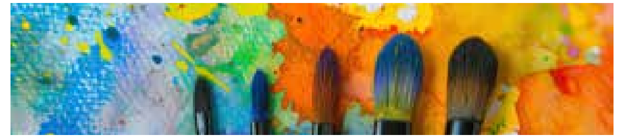
Bitte anmelden

Wir alle sind Heldinnen, Kriegerinnen und Göttinnen mit all unseren Stärken und Schwächen. Begeben wir uns auf Papier mit Farbe auf eine persönliche Heldinnenreise, um intuitiv die eigene weibliche Urkraft zu spüren und kennenzulernen, um mit unserem feinen Bewusstsein tapfer und sicher in unsere Welt zu gehen und die Meisterschaften im Leben mit all der gewonnenen Kraft zu meistern.

Mitzubringen sind:
ein altes Hemd, Schürze oder Malkittel, unempfindliche Schuhe, evtl. Einweghandschuhe.

24.10.2025 von 13.00 bis 17.00 Uhr
25.10.2025 von 10.00 bis 14.00 Uhr

Maxilame Teilnehmerinnenanzahl: 6 Personen
Leitung: Maltherapeutin Sabine Schreckeneder
Ort: Atelier Schreckeneder Salzburg, Mertensstraße 18, 5020 Salzburg.
***Verpflichtende Anmeldung.***



## Information & Anmeldung

**Telefon: 0662-873536 | beratung@krebshilfe-sbg.at**
**www.krebshilfe-sbg.at (Aktuelles / Veranstaltungen)**
Bitte vergewissern Sie sich vorab, ob das Angebot stattfinden kann.

## MALTHERAPIE – WIR MALEN EIN BILD

Unser Lebensbild. Sie malen ein Bild, wie Sie Ihr Leben sehen. Ziel ist der nonverbale Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen durch die Arbeit mit Farbe und Pinsel.

Bitte anmelden

Leitung: Maltherapeutin Sabine Schreckeneder
05.03.2025, Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
12.03.2025, Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
19.03.2025, Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
26.03.2025, Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
02.04.2025, Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
Ort: Atelier Schreckeneder Salzburg, Mertensstraße 18, 5020 Salzburg.
***Verpflichtende Anmeldung.***

## MUSIKTHERAPIE GEBORGEN IM KLANG

Musik und musikalische Parameter wie Rhythmus, Klang oder Harmonie begleiten uns seit Anbeginn unseres Lebens. Wir spüren den Herzschlag unserer Mutter, hören Musik, Stimmen und die Klänge des mütterlichen Körpers bereits ab der 20. Schwangerschaftswoche. Musik berührt den Menschen von jeher und kann ein heilsames Potential in uns entfalten. Sie bewegt uns und unsere innere Bewegung kann über die selbst gemachte Musik zum Ausdruck kommen. In der Musiktherapie schaffen wir einen Spiel-Raum, in dem unsere Innenwelt zum Klingen kommen darf (auf Instrumenten, mit der Stimme, Bodypercussion, Bewegung, ...). Genauso können wir uns von der Musik berühren lassen und neue Räume und Ressourcen in uns entdecken. Neben den musikalischen Erkundungen gibt es ausreichend Raum für Austausch und Reflexion.
An drei Workshoptagen laden wir Sie ein, die klingende Welt in und um sich herum zu entdecken! Wichtig: Sie benötigen keinerlei musikalische Vorkenntnisse und Fähigkeiten, ein positiver Bezug zur Musik und Neugier zum Ausprobieren sind absolut ausreichend!

Maximale Gruppengröße: 8 Personen. ***Verpflichtende Anmeldung.***

Bitte anmelden

Leitung: Musiktherapeutin Mag. art. Kathrin Zeyer
19.09.2025, Zeit: 08.45-10.45 Uhr
24.10.2025, Zeit: 08.45-10.45 Uhr
14.11.2025, Zeit: 08.45-10.45 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
***Verpflichtende Anmeldung bis zum 10.09.2025***

Kostenpflichtiges Zusatzangebot: In therapeutischen Einzelsettings kann anschließend die Selbsterfahrung mit den eigenen Themen vertieft werden. Die Krebshilfe unterstützt dieses Angebot finanziell; es ist ein Selbstbehalt von 30 € / Einheit zu bezahlen.

**Broschüren der Krebshilfe Salzburg informieren:**
**Jetzt kostenlos bestellen.**
**Alle Broschüren unter www.krebshilfe-sbg.at**

Broschüren

## YOGA ANREGUNG DER SELBSTHEILUNGSKRÄFTE

Bitte anmelden

Yoga integriert Körper, Atem und Geist in ein ganzheitliches Übungssystem. Mit einfachen und schrittweise aufgebauten Übungsreihen (vinyāsas) wird die Wirbelsäule und alle Gelenke in ihrer Beweglichkeit und Kraft gefördert. Damit verbunden ist eine Verbesserung von Bewegungseinschränkungen und Verspannungen.
Alle Yogaübungen (āsanas) werden mit dem Atem verbunden. Dies fördert die Aufmerksamkeit und hat eine harmonisierende Wirkung auf das Vegetativum. Die Selbstheilungskräfte und die eigenen Ressourcen werden durch achtsames Üben gestärkt. Mit speziellen Meditations- und Konzentrationsübungen wird der Geist (das innere Gedankenkarussell) entlastet und beruhigt, die Gedanken werden klarer und zuversichtlicher. Maximale Gruppengröße 6 Personen, 8 Termine.

Leitung: Mag. Hilde Peer, Yogaleherin BYO/BDY/EYU, zertifizierte Yoga-Therapeutin
A: 07.01. | 14.01. | 21.01. | 28.01. | 04.02.2025
B: 25.02. | 04.03. | 11.03. | 18.03. | 25.03. | 01.04.2025
C: 22.04. | 29.04. | 06.05. | 13.05. | 20.05. | 27.05.2025
D: Herbsttermine auf Anfrage
Zeit: Jeweils von 09.00-10.00 Uhr.
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.
***Verpflichtende Anmeldung***.

## Information & Anmeldung

**Telefon: 0662-873536 | beratung@krebshilfe-sbg.at**
**www.krebshilfe-sbg.at (Aktuelles / Veranstaltungen)**
Bitte vergewissern Sie sich vorab, ob das Angebot stattfinden kann.

## VEREINBAREN SIE EINEN PERSÖNLICHEN TERMIN

Sollten Sie in einem Persönlichen Gespräch Frage zur **Patientenverfügung bzw. Vorsorgevollmacht** haben, so können Sie gerne einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren.

Weiterführende Termine (**Hyponose bei Krebs**) können gerne individuell vereinbart werden. Für dieses Angebot fallen evtl. Kosten an.

## STRESSBEWÄLTIGUNG BEI KREBS DURCH ACHTSAMKEIT | 8-WOCHEN-KURS

Bitte anmelden

Ein neuer ‚alter Weg‘ für die Bewältigung von Lebenskrisen, ist der Weg der Achtsamkeit. Dieser 8-Wochen-Kurs stellt ein gezieltes Training in Achtsamkeit dar, das sich besonders auf die Bewältigung von Stresssituationen und Belastungen bei Krebserkrankungen konzentriert. Insbesondere geht es um Hilfe im Umgang mit den weitreichenden und belastenden Veränderungen und den damit verbundenen negativen Gefühlen wie Angst und Depression. Theorie und Praxis werden vereint. Wir praktizieren, diskutieren und erfahren, was es heißt, ein Leben in Achtsamkeit zu führen: Trotz schwieriger Lebenssituation gelassen zu bleiben, sich entspannen zu können und Vertrauen und Zuversicht zu bewahren.
Maximale Gruppengröße: 10 Personen.

Leitung: Mag. Martha Lepperdinger, Psychoonkologin und Achtsamkeitstrainerin.
Termine: 03.07. | 10.07. | 17.07. | 24.07. | 31.07. | 07.08. | 21.08.2025
Zeit: jeweils 09.00-11.30 Uhr.
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.
***Verpflichtende Anmeldung*. Es wird ein Selbstkostenanteil von 80,00 Euro erhoben.** Bitte bequeme Kleidung anziehen.

## Information & Anmeldung

**Telefon: 0662-873536 | beratung@krebshilfe-sbg.at**
**www.krebshilfe-sbg.at (Aktuelles / Veranstaltungen)**
Bitte vergewissern Sie sich vorab, ob das Angebot stattfinden kann.

## EINZELWORKSHOPS ACHTSAMKEIT BEI KREBS

Sie möchten einen Einblick in die Praxis der Achtsamkeit gewinnen oder sie nach einem bereits durchgeführten Kurs vertiefen, dann sind diese Einzelworkshops genau das Richtige. Bitte bequeme Kleidung anziehen. Maximale Gruppengröße: 6 Personen.

Leitung: Mag. Martha Lepperdinger, Psychoonkologin und Achtsamkeitstrainerin.
Termine: 06.02. | 24.04. | 22.05. | 28.08. | 16.10.2025
Zeit: jeweils 09.00-11.00 Uhr, oder nach Vereinbarung.
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.
***Verpflichtende Anmeldung***.

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG

# VERANSTALTUNGEN, WORKSHOPS, ANGEBOTE UND THEMENCAFÉS

©i_valentin - stock.adobe.com

www.krebshilfe-sbg.at

# Termine 2025

Information, Austausch und Hilfe für an Krebs erkrankte Menschen, Angehörige und Interessierte.

ZusammenSindWirStark! Familienberatung der Krebshilfe Salzburg
PINK RIBBON
AUS LIEBE ZUM LEBEN.

## HILFE & BEGLEITUNG

# *Wir sind gerne für Sie da!*

Die Diagnose Krebs verängstigt und schockiert Patienten und Angehörige wie kaum eine andere Erkrankung. Plötzlich erscheint vieles, was jemals zum Thema ‚Krebs' gehört wurde, vor dem inneren Auge. An das aufklärende Gespräch, das man im Krankenhaus als Patient:in oder Angehörige:r geführt hat, erinnert man sich oft nur schwer oder bruchstückhaft. Daher ist es wichtig, immer wieder Fragen zu stellen. Ist die Diagnose ‚Krebs' gestellt, müssen Patient:innen und Angehörige sich mit einer völlig neuen Situation auseinandersetzen, Möglichkeiten des Umgangs mit den veränderten Bedingungen finden und sich neu orientieren. Mit jeder Etappe der notwendigen medizinischen Behandlung und jeder Veränderung des Gesundheitszustandes ergeben sich neue Anpassungsaufgaben für die Psyche. Die Nachricht von der Erkrankung wird auch bei Familie und Freunden ein Gefühlschaos auslösen: Angst vor dem was kommen könnte, vielleicht sogar Schuldgefühle selbst nicht unmittelbar betroffen zu sein – all das kann auftreten. Daher ist es sehr wichtig, mit jenen Menschen, die einem wichtig sind, offen über die Erkrankung und die eigenen Gefühle zu sprechen.

**Sie sind nicht allein. Lassen Sie sich helfen.**
In vielen Fällen ist es ratsam, eine psychotherapeutische oder psychologische Unterstützung anzunehmen, um die bei der Krankheit anfallenden Probleme besser bewältigen zu können. Die wichtigste Aufgabe der Psychoonkologie ist die Unterstützung des Menschen bei konkreten seelischen Problemen der Krebserkrankung. Die psychoonkologische Betreuung richtet sich daher immer nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten des Hilfe suchenden Menschen (Betroffener, Angehöriger).

**In den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe Salzburg können Sie kostenlose psychoonkologische Hilfe in Anspruch nehmen, sich informieren und begleiten lassen.**

- Sie bleiben nicht allein, wir haben Zeit und ein offenes Ohr für Sie
- Sie erfahren Mitgefühl und erleben Bestärkung
- Sie werden von belastenden Gefühlen entlastet
- Sie finden ihr Lachen wieder
- Ihre Probleme werden strukturiert, Lösungsstrategien erarbeitet
- Sie erhalten jederzeit Fachinformationen
- Sie bekommen Vernetzung zu anderen Experten
- Ihre Motivation und Hoffnung wird belebt
- die Kommunikation in Ihrer Familie wird erleichtert
- Sie können Ihre Lebensqualität wiedergewinnen
- Sie erhalten finazielle Soforthilfe in krebsbedingten Notsituationen

www.krebshilfe-sbg.at | Beratung: 0662-873536

## KURSE WORKSHOPS GRUPPEN

### FACE IT WITH A SMILE
### ANGEBOT FÜR KREBSPATIENTINNEN

Bitte anmelden

Face it with a Smile

Patientenbefragungen haben ergeben, dass – neben der Angst um die Gesundheit, das Leben, die Existenz – das ‚veränderte Aussehen' für viele Patientinnen eine große Belastung darstellt. Eine Belastung, die sich in dem Verlust des Selbstwertgefühls manifestieren und dadurch zu Isolation, Einsamkeit bis hin zum Jobverlust führen kann. Deshalb bietet die Krebshilfe mit der Initiative „face it with a smile" Frauen die Möglichkeit an, ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Wir zeigen den Damen wie einzigartig und schön sie trotz der Erkrankung sind. In unseren kostenlosen Workshops können Patientinnen lernen, wie man die Spuren der Erkrankung und der Therapien kaschieren kann; am Ende des Workshops erhalten alle Teilnehmerinnen ein professionelles Portraitfoto. Diese Aktion ist ein Gemeinschaftsprojekt der Österreichischen Krebshilfe und Estée Lauder Cosmetics. Während des Tages ist auch eine Psychoonkologin der Krebshilfe vor Ort. Maximale Gruppengröße: 10 Personen.

Leitung: Visagistin Romana Indyk, Estée Lauder
Termin A: 02.04.2025, Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg
Termin B: 10.09.2025, Gut Aiderbichl, Berg 20, 5302 Henndorf.
Zeit: 10.00 bis 16.00 Uhr
***Verpflichtende Anmeldung.***

### VORTRÄGE & INFOTAGE

Bitte anmelden

18.03.2025: 14.00-16.00 Uhr, Mag. Gerti Wagner-Mairinger
**Sexualität und Krebs**

17.06.2025: 14.00-16.00 Uhr, Björn Butter MSc.
**Digitale Medien und Informationen im Internet für Krebspatient:innen**

Termin auf Anfrage: Dr. Simone Lindorfer
**Mama/Papa hat Krebs | Zusammen sind wir stark!**
**Umgang mit Kindern bei einer Krebserkrankung der Eltern**

Termin auf Anfrage: OA. Dr. Agnes Hammerschmied
**Hypnose zur Unterstützung der Krebsbehadlung, Schmerzen**

Termin auf Anfrage: Mag. Reinhard Hollfelder
**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Alle Vorträge finden im Begegnungsraum P22 der Krebshilfe, Plainstraße 22, 5020 Salzburg statt.
***Verpflichtende Anmeldung.***

### ENTSPANNUNGSGRUPPE
### ZU MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG

Bitte anmelden

Es gibt viele Möglichkeiten innere Unruhe, Angstzustände, Nervosität etc. zu reduzieren und das körperliche und psychische Wohlbefinden zu erhöhen. Gemeinsam begeben wir uns auf eine kleine Rundreise in die Entspannungswelt und schnuppern in verschiedene Entspannungstechniken, wie die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training und Imaginationsübungen.
Maximale Gruppengröße: 6 Personen.

Leitung: Mag. Martha Lepperdinger, Psychoonkologin und Achtsamkeitstrainerin.
Termine: 23.04. | 30.04. | 07.05. | 21.05. | 28.05. | 04.06. | 11.06. | 18.06.2025
Zeit: jeweils 10.00-11.00 Uhr. Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg. Bitte bequeme Kleidung anziehen.
***Verpflichtende Anmeldung***.

## Information & Anmeldung

**Telefon: 0662-873536 | beratung@krebshilfe-sbg.at**
**www.krebshilfe-sbg.at (Aktuelles / Veranstaltungen)**
Bitte vergewissern Sie sich vorab, ob das Angebot stattfinden kann.

### PARTNERMASSAGE BEI KREBS
### GEBEN SIE ENTLASTUNG

Bitte anmelden

Die Massage ist eine Therapieform, die ihre Wirkung nicht nur auf die behandelten Körperstellen eingrenzt, sondern auf den gesamten Organismus wirkt.
Sie wirkt schmerzlindernd, stärkend auf das Immunsystem, sie steigert die Durchblutung und unterstützt psychisch zu entspannen. um nur einige der positiven Wirkungen aufzuzählen.
In diesem Workshop werden Sie die Grundgriffe der Massage und deren richtige Ausführung lernen. Wir zeigen Ihnen dies Alltagstauglich, damit Sie das Gelernte auch zu Hause fortführen können.
Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die ihrer Partnerin oder ihrem Partner Gutes tun wollen. Die Termine sollten daher auch zusammen besucht werden.

Leitung: Martin Baxrainer, Heilmasseur und Lymphdrainagentherapeut
Termine: nach Vereinbarung. Zeit: 2-4 Stunden.
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.
***Verpflichtende Anmeldung***.

### WORKSHOP ATEMTHERAPIE
### DIE KUNST DER KÖRPERHALTUNG

Bitte anmelden

Entdecken Sie, wie Sie durch eine entspannte Haltung freier atmen, mehr Präsenz ausstrahlen und klarer sprechen. In diesem Workshop erfahren Sie praktische Übungen, die sich mühelos in Ihren Alltag integrieren lassen, um Ihre Körpersprache zu stärken, Verspannungen zu lösen und Ihre Kommunikation zu verbessern.
Bringen Sie Ihre Haltung und Sprache auf das nächste Level – für mehr Selbstbewusstsein und Wirkung in jeder Situation.
Maximale Gruppengröße: 6 Personen.

Leitung: Philipp Meraner, Atem- und Stimmtherapeut
Termine: 26.09.2025 (14.00-18.00 Uhr); 27.09.2025 (09.00-13.00 Uhr)
Ort: Begegnungsraum P22 der Krebshilfe Salzburg, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.
***Verpflichtende Anmeldung***.

### WALK AND TALK
### GEHEN FÜR KÖRPER UND SEELE

Bitte anmelden

Ein Spaziergang in der Natur bewirkt vieles: Muskeln und Nerven werden entspannt, der Blutdruck sinkt und Ruhe kehrt ein. Es werden die Verdauung und Stoffwechsel angeregt, Blutgefäße und das Immunsystem gestärkt. Bewegung hat zudem eine positive Wirkung auf unsere Nerven und unsere Atmung. Ganz nebenbei werden zudem Stresshormone abgebaut und kreative Ressourcen aktiviert. Insgesamt steigert Bewegung in der Natur unser Wohlbefinden.
Breits im antiken Griechenland nutzte Aristoteles die Methode der „Bewegung", indem er seine Denkschule im Gehen abhielt. Gespräche beim gemeinsamen Gehen in der Natur eröffnen einen alternativen Gesprächsraum. Wenn Sie sich gerne im Freien bewegen und Ihnen das Sprechen beim Gehen Seite an Seite leicht(er) fällt, können Sie Weitblick finden. Erleben Sie die Natur als Kraftquelle und werden Sie innerlich frei. Bewegung kann aktivieren, beruhigen und hilfreich sein, um sich wieder neu zu ordnen. Gehen wir gemeinsam ein Stück des Weges.

Leitung: Mag. Andrea Pinnitsch, Klinische- und Gesundheitspsychologin
Termine: 15.05. | 22.05. | 29.5. | 05.06. | 12.06. | 19.06.2025
Zeit: jeweils von 10.00 bis 11.30 Uhr
Erster Treffpunkt am 15.05.2025 ist am Bildungshaus St. Virgil, Ernst-Grein-Straße 14, 5026 (vor dem Haupteingang). Weitere Ausgangspunkte werden vor Ort bekannt gegeben (öffentlich gut erreichbare Parks und Naturplätze).
***Verpflichtende Anmeldung***.

### MÄNNERGRUPPE:
### AUSTAUSCH UNTER MÄNNERN

Bitte anmelden

Krebs trifft mittlerweile jeden zweiten Mann und jede dritte Frau. Meist reden sich Frauen leichter. Männer tun sich schwerer, sich mit dem Thema Krebs auseinander zu setzen und die Probleme und die seelischen Belastungen, die durch die Krebserkrankung auftreten, anzusprechen oder Fragen zu formulieren. Ob es nun um den Verlauf der Krankheit geht, die Nebenwirkungen der Behandlung oder Schmerzen, Potenzprobleme oder Fragen zur Beziehung und zum Beruf, wie es denn weitergehen soll/wird ... oder um das Wissen, wie ich mit meinem Arzt rede, das Gefühl nicht hinreichend oder vollständig informiert zu werden – oder auch was danach kommt ... und was ich selbst für mich tun kann. Die Zukunft ist ungewiss, vieles ist offen und braucht Antworten.
Die Männergruppe der Krebshilfe ist ein Forum, in dem man Fragen stellen und Antworten geben und erhalten kann. Man(n) kann aus eigener Erfahrung berichten - ob gut oder schlecht - oder einfach die Möglichkeit wahrnehmen, miteinander zu reden, untereinander Erfahrungen auszutauschen und Rat vom Psychoonkologen zu erhalten.

Leitung: Mag. Franz Wendtner, Psychoonkologe, Klinischer- und Gesundheitspychologe.
Termine: 15.01. | 05.03. | 09.04. | 21.05. | 25.06. | 03.09. | 03.12.2025
Dauer ca. 90 Minuten.
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.
***Verpflichtende Anmeldung***.

### QIGONG: EINE EINFÜHRUNG

Bitte anmelden

Qigong ist ein bewährter Weg, die Lebensqualität von Tumorpatient:innen zu heben. In diesem Grundkurs können Anfänger:innen diese seit Jahrtausenden bewährte Bewegungsmediation kennenlernen. Durch achtsames, bewusstes Üben in sanften, fließenden Bewegungen werden körperlich-geistig-seelische Energien ohne Nebenwirkungen wieder ins Gleichgewicht gebracht, Stress abgebaut und schulmedizinische Therapien unterstützt.
Maximale Gruppengröße: 8 Personen.
Leitung: Mag. Franz Wendtner, Psychoonkologe, Klinischer- und Gesundheitspychologe, Qigong-Trainer
Termine A: 13.03.| 20.03. | 27.03. | 03.04. | 10.04. | 17.04.2025
Termine B: 04.09. | 11.09. | 18.09. | 25.09. | 02.10. | 09.10.2025
Zeit: jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr.
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.
***Verpflichtende Anmeldung***.

## WIR SIND FÜR SIE DA

# BERATUNGSSTELLEN *der Krebshilfe Salzburg*

**Beratungsstelle Salzburg** (Vereinssitz) & **MOBILE BERATUNG**
Mertensstraße 13, 5020 Salzburg.
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 16.00 Uhr und Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung.

**BERATUNGSTELEFON / TERMINVEREINBARUNG:**
**0662-873536**
**BERATUNG@KREBSHILFE-SBG.AT**

**Beratungsstelle Pinzgau – Zell am See**
Tauernklinikum, Rot-Kreuz-Haus, Paracelsustraße 14, 5700 Zell am See.
Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat.

**Beratungsstelle Lungau – Tamsweg**
Sozialzentrum Tamsweg, Q4, Postgasse 4, 5580 Tamsweg.
Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung jeden 2. Montag im Monat.

**Beratungsstelle Pongau – Schwarzach**
Bildungshaus Kardinal Schwarzenberg Klinikum, Raum K115
Baderstraße 10b, 5620 Schwarzach.
Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung jeden 1. und 3. Donnerstag/Samstag im Monat.

**Beratungsstelle Tennengau – Hallein**
Krankenhaus Hallein, Bürgermeisterstraße 34, 5400 Hallein.
Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung jeden Montag.

**Beratungsstelle Flachgau – Oberndorf**
Seniorenwohnhaus St. Nikolaus Oberndorf, Paracelsusstraße 18, 5110 Oberndorf. Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung jeden Donnerstagnachmittag.

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG

WWW.KREBSHILFE-SBG.AT