

Krebs und Gesundheit

„Was ich zu meiner Gesundheit und meinem Wohlbefinden beitragen kann, während und nach einer Krebsbehandlung.“

Der integrative Ansatz zur Gesundheit bei einer Krebserkrankung.

Ja, es gibt einiges was wir für unsere Gesundheit **selber** machen können während und nach der Krebsbehandlung, als **Ergänzung** zu den Therapien der onkologischen Medizin.

Wie kann ich meine Gesundheit und mein Wohlbefinden stärken?

In guten und in schwierigen Phasen?

Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

Was mache ich wenn

- ich erschöpft bin?
- es mir schlecht geht? Mir schwindlig ist?
- meine Gedanken im Kreis umherwirbeln?
- die Emotionen verrückt spielen?
- ich Schmerzen und Verspannungen habe?
- meine Konzentration und mein Gedächtnis nachlassen?
- ich veränderte Gefühle in den Händen und Füßen habe?

Wo finde ich Kraft und Zuversicht?

Wo liegen meine Ressourcen?

Wo ist meine Mitte, wie finde ich mich in der ganzen Geschichte zurecht?

Wir begeben uns in die Vielzahl von Möglichkeiten um auf diese Fragen praktische Antworten zu finden und unseren Weg mit Namen **„Gesundheit“ aktiv und bewusst zu gestalten.**

Die Workshops des integrativen Ansatzes vermitteln praktisches „Werkzeug“, welches für jede(n) einfach zu erlernen, zu erfahren und im eigenen Umfeld umzusetzen ist, sowie Grundwissen über die Vorgänge im Körper, über Krebs, über das Immunsystem usw.. Gearbeitet wird auf der körperlichen Ebene sowie auf der mentalen, der emotionalen und der energetischen Ebene. Diese Ebenen sind sehr miteinander vernetzt.

- Auf der **körperlichen Ebene** werden die Bereiche Bewegung, Entspannungstechniken, Arbeit mit dem Atem, Ernährung, „Handarbeit“, Stimme, Organe, Immunsystem, Stress usw. einbezogen.
- Auf der **mentalen und emotionalen Ebene** werden die Bereiche Visualisierung, Mentalfeldtechniken, Klopfakupressur, geführte Meditationen, Achtsamkeit und Wahrnehmung vermittelt und erfahren.
- Die **energetische Ebene** findet seine Vielfalt in der TCM (die Traditionelle Chinesische Medizin), wo die grossen Energieflüsse und hilfreiche Akupressurpunkte, taoistische Meditationen sowie Bewegungsübungen aus dem Qi Gong/Tai Chi und aus dem Yoga miteinbezogen werden. Die Substanz wird gestärkt, das Energieniveau gehoben, Blockaden gelöst, die Energie in Fluss und in Balance gebracht.

Wir befinden uns auf dem Weg zu unserem Kern. Die innere Wahrnehmung und unsere Lebensfragen führen zu den eigenen Wurzeln, die nicht vermittelbar sondern für jede(n) nur individuell erfahrbar sind.

Die Frage: „Wozu ist es gut?“ ist ebenso individuell. Auf dem Weg zur eigenen Mitte wird vielleicht die Antwort klar.

Im Kurs werden die Grundsteine gefestigt, worauf die Gesundheit aufbauen kann, der Nährboden für Krebszellen angegangen wird und das System der Selbstregulation mobilisiert und gestärkt wird.

Workshops und Wochenseminare

Herzlich willkommen sind Krebsbetroffene, die nächsten Angehörigen und Bezugspersonen sowie Alle, die sich für integrative Arbeit interessieren.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 10 Teilnehmer.

Sobald sich genug Interessierten angemeldet haben wird ein Datum für einen Kurzworkshop festgelegt.

Eine Auszeit, auftanken, Austausch, Zeit für Rückzug und Begegnung, die Energie aufbauen und in Fluss bringen, Bewegung, die Natur geniessen, das sind wichtige Elemente der Wochenseminare. Daten für Wochenseminare im Antoniushaus in Morschach oder in Sessa, Tessin auf Anfrage.

Zu jedem Workshop/Seminar erhalten Sie eine ausführliche Dokumentation.

Kursleitung: Josephine Rompen

- Physiotherapeutin Bachelor of Health
- Dipl. Therapeutin für Akupressur und Energetische Körperarbeit
- Lehrbeauftragte SBEK (Schw. Berufsverband für Energetische Körperarbeit)
- Kursleiterin für Shibashi, die 18 Gesundheitsübungen aus dem Qi Gong/Tai Chi

Verantwortung:

Die KursteilnehmerIn informiert die Kursleitung vor Anfang des Kurses über Besonderheiten und Risiken in Bezug auf die physische und psychische Gesundheit, die in der praktischen Arbeit berücksichtigt werden sollen. Diese Informationen sind selbstverständlich vertraulich. Der/die Kursteilnehmer/in übernimmt die volle Verantwortung für sich selbst und seine/ihre Handlungen.

Die Kurse ersetzen keine ärztlichen Massnahmen. Sie verstehen sich als Ergänzung zu wichtigen medizinischen Therapien.

Information und Anmeldung: bei Josephine Rompen

Wenn Sie die neusten Informationen erhalten möchten, schreiben Sie uns gerne ein Email oder rufen Sie an.

Stansstad, im Februar 2017