



## Die Seele wieder ins Gleichgewicht bringen

Die psychoonkologische Gruppe für an Krebs Erkrankte

„Nichts bringt uns auf unserem Weg  
besser voran, als eine Pause“

Elisabeth Barrett-Brown

Wir sind eine offene Gruppe, trotzdem bitten wir um Anmeldung.  
Termine an jedem 2. Freitag des Monats (außer August), von 15.30 bis 18 Uhr  
In den Räumen der Psychosozialen Krebsberatungsstelle: Moltkestr. 25, 74072 Heilbronn

### Erster Teil

Die Umstimmung vom Alltag auf Besinnung und Regeneration erfolgt durch Atem-entspannung, ergänzt durch die bewährte progressive Muskelrelaxation sowie das autogene Training.

Austausch der Teilnehmer über die vergangenen zwei Wochen.  
Welche aktuellen Bedürfnisse sind zu beachten und zu besprechen?

Einführung in das jeweilige Thema des Abends

Entspannung im Liegen

**Pause** (Bitte bringen Sie etwas zu Ihrer Erfrischung mit)

### Zweiter Teil

Ein themenzentriertes Gespräch mit Austausch in der Gruppe

Kopien zum Nachlesen und eigenem Üben mit dem Erfahrenen liegen aus, ebenso anregende und informative Literatur.

## Wer leitet die Gruppe?

### **Dr. med. Cornelia Blaich-Czink**

Ärztin für Allgemeinmedizin und psychosomatische Grundversorgung

Dr. Blaich-Czink hat vielfältige und zahlreiche Fortbildungen im Bereich Psychoonkologie absolviert.

- Deutsche Krebsgesellschaft e.V., PSO / dapo
- Bochumer Gesundheitstraining
- C. Simonton Grundkurs und Supervision
- Sowie langjähriger Erfahrung in der Leitung von Gruppen
- Kursangebote beid er VHS-HN-Sontheim

## So erreichen Sie die Beratungsstelle

### **Psychosoziale Krebsberatungsstelle**

Moltkestraße 25, 74072 Heilbronn

Telefon: 07131 932480

Telefax: 07131 932483

E-Mail: [info@slk-krebsberatung.de](mailto:info@slk-krebsberatung.de)

### **Öffnungszeiten**

Auskünfte und telefonische Erreichbarkeit:

Montag bis Freitag: 8.30 – 12.30 Uhr

Dienstag: 14 – 17 Uhr

### **Offene Sprechstunde ohne Termin**

Donnerstag: 10 – 12 Uhr

Weitere Gesprächstermine nach Vereinbarung.

### **Anfahrt und Parken**

**Mit der Stadtbahn:** Fahren Sie mit der Linie S4 bis Haltestelle Friedensplatz.

**Mit dem Auto:** Folgen Sie der Beschilderung Richtung Stadtmitte/Zentrum. Fahren Sie auf die B27 Richtung Stuttgart und folgen der Beschilderung „Harmonie/Kunsthalle Vogelmann“ oder „Parkhaus Harmonie“.

Für unsere Besucher steht ein ausgewiesener Parkplatz vor dem Haus zur Verfügung