

# Ein Workshop mit Vorträgen und Tanzsport

Was ist Krebs? Warum gerade ich? Welche Behandlungen gibt es? Was kann ich selbst tun? Und wie hilft mir Tanz?

---



Stiftung  
Perspektiven

## Workshops für ...

- Menschen, die mehr über die Krankheit Krebs und wie man damit leben kann, wissen wollen;
- Menschen mit Spaß an Bewegung, egal ob Tänzer\*innen oder Anfänger\*innen, ob fit oder eher erschöpft;
- Partner\*innen, Angehörige oder Freunde, die begleiten und selbst etwas tun wollen.

Wegen der Corona-Pandemie können wir unsere Workshops derzeit leider nicht langfristig voraus planen. Sie finden daher die aktuellen Termine auf unserer Webseite unter —

**[www.stiftung-perspektiven.de](http://www.stiftung-perspektiven.de)**

Gern können Sie sich auch per Mail für unsere Interessentenliste anmelden, dann informieren wir Sie proaktiv über neue Workshoptermine —

**[info@stiftung-perspektiven.de](mailto:info@stiftung-perspektiven.de)**

# Tanzen und Informationen zu Krebs — Wie passt das zusammen?

Tanz ist unsere Leidenschaft, von der wir Patient\*inn/en etwas geben möchten. Tanz spricht den ganzen Menschen an — im Tanz spricht der ganze Mensch. Tanz verbindet Körper, Seele und Geist — Tanz verbindet (zwei) Menschen und Tanz

kann helfen, besser mit der Krankheit zurecht zu kommen. Dies gilt für Patient\*inn/en und Angehörige.

Informationen sind wichtig. Sie helfen zu verstehen und Entscheidungen zu treffen. Sie helfen, Therapien aktiv mitzugestalten und Nebenwirkungen zu vermindern. Deshalb haben wir unsere Workshopreihe entwickelt, mit der wir Patient\*inn/en und ihre Angehörigen einladen, das Tanzen für sich zu entdecken und gleichzeitig fundierte Informationen zu bekommen.

Tanzen ist gut für die grauen Zellen. Es verbessert Konzentration und Gedächtnis. Und Wissen hilft! Deshalb wechseln sich an beiden Tagen Tanztraining und spannende Vorträge ab.

## Worum geht es in den Vorträgen?

Da viele Teilnehmer unsere Workshops wiederholt besuchen, gibt es Workshops mit unterschiedlichen Themen:

### Workshop I

- Was ist Krebs? Warum gerade ich?
- Was kann man gegen Nebenwirkungen tun?
- Was ist die richtige Ernährung?
- Warum tut körperliche Aktivität gut?
- Kann Naturheilkunde helfen?

## Workshop II

- Moderne Therapien – was bringt die Forschung?
- Wie bekämpft mein Immunsystem den Krebs?
- Wozu brauchen wir Studien? Was bedeutet es für mich, an einer Studie teilzunehmen?
- Selbstwirksamkeit – was kann ich selber tun & bewirken?

## Workshop III

- Wie rede ich mit meiner Ärztin/meinem Arzt, meinem/r Partner/in, meinen Freunden?
- Was ist für meine Angehörigen und Freunde wichtig?
- Wo finde ich gute Informationen? Wie erkenne ich sie?

### **Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen.**

Daher führen wir unsere Workshops unter Corona-Bedingungen mit durchdachten Hygienekonzepten durch. Aufgrund lokaler Vorgaben ist teilweise die Zahl der Teilnehmenden begrenzt. Bitte melden Sie sich an, damit wir alles entsprechend planen können. Wir melden uns bei Ihnen nach der Anmeldung mit dem aktuellen Stand.

Denken Sie bitte auch daran, ihrem Mund-Nasen-Schutz und ggf. Getränke und Verpflegung mitzubringen. Wir werden aufgrund der Auflagen nur Mineralwasser in Flaschen vor Ort zur Verfügung stellen können. Wenn es erlaubt ist, werden wir auch Obst in geeigneter Weise anbieten.

Wir lieben den Paartanz – allerdings ist dieser momentan nur mit der/m Lebenspartner/in oder Personen aus demselben Haushalt möglich. Bringen Sie also gern eine/n entsprechende/n Tanzpartner/in mit. Sollten sich die Beschränkungen lockern, können Sie auch gern andere Interessierte mitbringen. Bitte informieren Sie sich auf der Website nach dem aktuellen Stand. Sie sind natürlich auch ohne Begleitperson herzlich willkommen. Und Vorkenntnisse sind weder für das Tanzen noch für die Vorträge erforderlich.

## Wir freuen uns auf Sie!

10.00 — 10.45

**Begrüßung und Einführung**

10.45 — 11.30

**Tanztraining**

11.30 — 11.45

(Pause mit Obst und Getränken)

11.45 — 12.30

**Vortrag und Diskussion**

12.30 — 13.30 (Mittagspause)

13.30 — 14.15

**Tanztraining**

14.15 — 15.00

**Vortrag und Diskussion**

15.00 — 15.15 (Pause mit Obst und Getränken)

15.15 — 16.00

**Tanztraining**

T a  
g 1

Samstag

2

T  
a  
g

10.00 — 10.45

**Tanztraining**

10.45 — 11.30

**Vortrag und Diskussion**

11.30 — 11.45

(Pause mit Obst und Getränken)

11.45 — 12.30

**Tanztraining**

12.30 — 13.30 (Mittagspause)

13.30 — 14.00

**Vortrag und Diskussion**

14.00 — 14.30

**Tanztraining**

Sonntag

# Referenten und Trainer

Prof. Dr. Hübner (Integrative Onkologie) • Dr. Rudolph (Sport- und Rehawissenschaften) • Dr. Derlien (Sportwissenschaften) • Prof. Dr. Büntzel (HNO, Palliativmedizin, Komplementäre Medizin) • Dr. Zomorodbakhsch (Onkologie, Komplementäre Medizin, Palliativmedizin) • M.Sc. Buder (Sportwissenschaften) • T. Wozniak (Tanztrainer, Profitänzer) • K. Mayr-Welschlau, MA (Kommunikations- und Tanztrainerin) • R. Pietsch (ADTV Tanzlehrer) • Mascha Margolina (Tanztrainerin)

# Teilnahme und Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei für Patient\*inn/en — Wir bitten um verbindliche Anmeldung! Für Selbsthilfegruppen können die Termine in Berlin auch als Tanzreisen mit der Gruppe gebucht werden — die Workshops sind als Projekte durch die Krankenkassen förderfähig.

Wir freuen uns, wenn Sie eine/n Partner\*in für das Tanzen mitbringen. Das kann Ihr/e Lebenspartner\*in oder ein Familienmitglied oder jemand aus Ihrem Bekanntenkreis sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind jedoch auch allein herzlich willkommen. Tanzpaare werden sich direkt beim Workshop finden.

Anfragen und Anmeldungen per E-Mail oder telefonisch:

[info@stiftung-perspektiven.de](mailto:info@stiftung-perspektiven.de)  
0178 8381696

Die Workshops finden in Kooperation mit der AG PRIO — Prävention und Integrative Onkologie der Deutschen Krebsgesellschaft und teilweise mit Selbsthilfegruppen und Landeskrebsgesellschaften statt.



Stiftung  
Perspektiven



Prävention und Integrative Onkologie  
eine Arbeitsgemeinschaft der  
Deutschen Krebsgesellschaft (DKG)

# Ein Projekt der **Stiftung** **Perspektiven** für Menschen mit Krebs

Wir wollen viel erreichen. Dazu brauchen wir viele Unterstützer\*innen, die unsere Vision verstehen und mitleben wollen, Unterstützer\*innen, die sich beteiligen und engagieren wollen ebenso wie Menschen, die uns mit einer Spende fördern.

Ob Sie diese Workshops oder unsere Arbeit allgemein unterstützen oder ein neues Projekt mit uns auf den Weg bringen wollen, ob Sie mit Ideen und Arbeitszeit oder finanziell helfen wollen — wir freuen uns über ...

- Menschen mit guten Ideen, die diese spenden oder mit uns gemeinsam umsetzen wollen;
- Organisationstalente, die wissen, wie man eine gute Idee in die Welt bringt;
- kluge Köpfe, die dabei helfen, gute Ideen umzusetzen;
- Menschen, die die Stiftung und ihre Projekte finanziell unterstützen.

Bank für Sozialwirtschaft; Köln  
DE13 3702 0500 0001 5583 00 (IBAN)  
BFSWDE33X (BIC)

Spendenkonto

[info@stiftung-perspektiven.de](mailto:info@stiftung-perspektiven.de)  
[www.stiftung-perspektiven.de](http://www.stiftung-perspektiven.de)

»Mit vielen kleinen  
Taten können wir viel  
verändern.«

