

**DONNERSTAG,
19. SEPTEMBER 2019**

17.00–18.00 Uhr

Großer Seminarraum Klinikum Osnabrück

ENTSPANNUNG TUT GUT

**Übungen zur Muskelentspannung
während und nach einer Krebstherapie**



Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen – eine Schnupperstunde für alle interessierten Patienten mit oder nach einer Krebserkrankung und Angehörige

Innere Unruhe, Nervosität und Angst – viele Krebspatienten kennen diese Gefühle nur zu gut. Als zusätzlich belastend empfinden Betroffene nicht selten die notwendigen Untersuchungen und Behandlungen. Was kann man gegen Angst und Nervosität in solchen Situationen tun? **Entspannungstechniken können dabei helfen**, eine Erkrankung besser zu verarbeiten und die täglichen Anforderungen der Behandlung möglichst gut zu verkraften.

Wir wollen unter der Anleitung von **Dr. Christoph Katz**, dem Chefarzt der Abteilung für Brustchirurgie am Klinikum Osnabrück, in einer Schnupperstunde „**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**“ kennenlernen. Bei regelmäßiger Ausübung kann diese leicht zu erlernende Technik unter anderem zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit, verbesserter Schlaf- und Erholungsfähigkeit sowie verbesserter Stress- und Angstbewältigung beitragen.

**Die Teilnahme ist kostenlos.
Teilnehmerzahl begrenzt!**

Information und Anmeldung bei:
Sigrid Ahlhorn, Integriertes Krebszentrum
Klinikum Osnabrück, Telefon 0541 405-6115