

EINLADUNG

ENTSPANNUNGSWORKSHOP FÜR MENSCHEN IN DER KREBSNACHSORGE

**EINE STUDIE
IM RAHMEN DES MASTERSTUDIENGANGS
„PSYCHOLOGY IN SPORT AND EXERCISE“**

**IN KOOPERATION MIT DEM PSYCHOLOGISCHEN INSTITUT
DER DEUTSCHEN SPORHOCHSCHULE KÖLN**

ZIEL DER STUDIE

BESCHREIBUNG & GRÜNDE FÜR IHRE TEILNAHME

ZEITPLAN & TERMINE

VERANSTALTUNGSORT

VORAUSSETZUNGEN

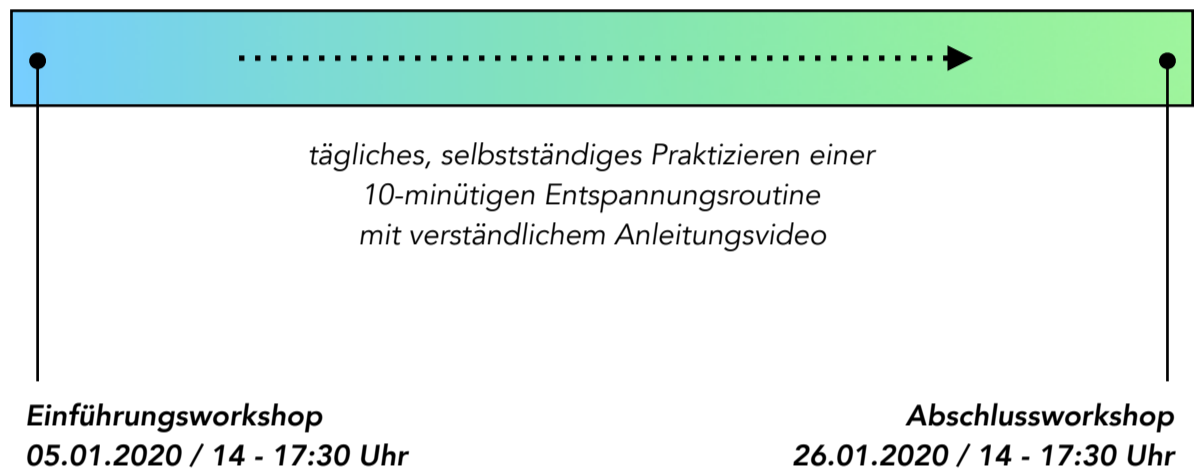
TRAINER & BETREUER

FRAGEN & ANMELDUNG

Untersuchung der Wirkungen von Entspannungstechniken bei Menschen in der Krebsnachsorge

An zwei Terminen widmen wir uns dem Umgang mit Stress. Dabei lernen Sie verschiedene wissenschaftlich fundierte Techniken um aktiv **Entspannung** zu erlangen, Kraft zu tanken und das **Wohlbefinden**, die Konzentrationsfähigkeit, Leistungsfähigkeit, Freude und **innere Ruhe** zu steigern. Angeleitet von Experten erlernen Sie eine Entspannungsroutine, die Sie einfach im Alltag integrieren können um selbstständig Stress zu regulieren. Die zwei Workshops bilden den Rahmen für eine wissenschaftliche Untersuchung der Effektivität von **Stressbewältigungsstrategien** in der Krebsnachsorge.

über einen Zeitraum von 3 Wochen

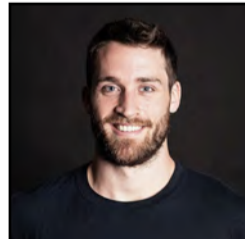


Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
(die genaue Hallenangabe erfahren Sie kurz vor dem jeweiligen Workshop!)

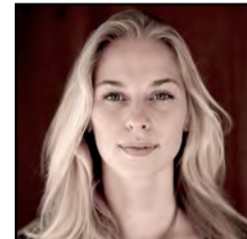
1. Abgeschlossene onkologische Therapie
2. Teilnahme an Einführungs- und Abschlussworkshop
3. Tägliches Praktizieren der zehnteiligen Entspannungsroutine mit Anleitungsvideo



LAURA HIMMELSKAMP
Masterstudentin
Psychology in Sport and Exercise



TOBIAS HESSE
Masterstudent
Psychology in Sport and Exercise
Athletik Trainer



HELENA KOINE
Masterstudentin
Psychology in Sport and Exercise
Psychoonkologie



REINHARD KOINE
Lehrer
Tai Chi & Körperarbeit

Bei weiteren Fragen zu den Inhalten, Ablauf und Veranstaltungsort können Sie uns gerne unter folgender e-mail Adresse kontaktieren:


info@sportbildungsprogramm.de

Die Teilnahme ist kostenlos - wir freuen uns über ihre Anmeldung.