

# **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

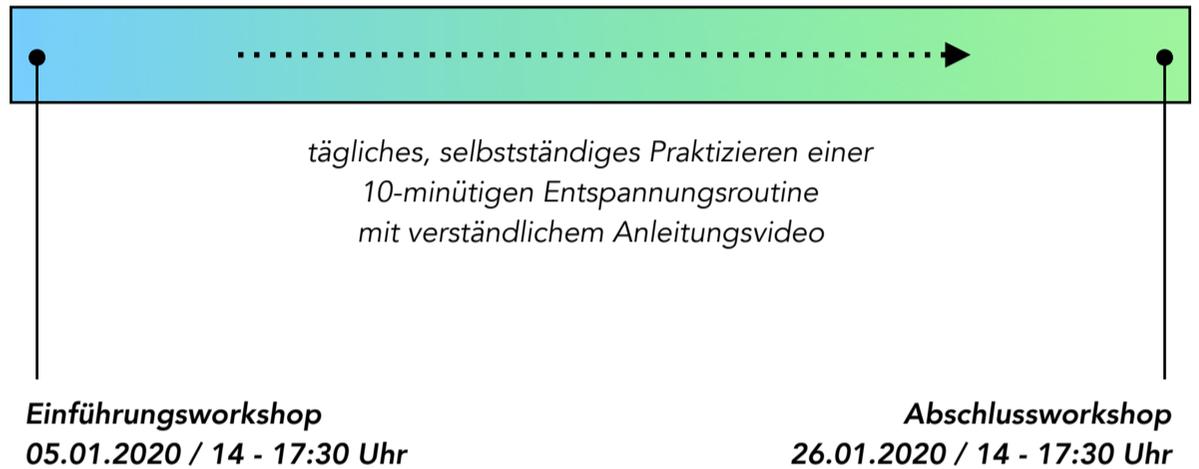
## TRAINER & BETREUER

## 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

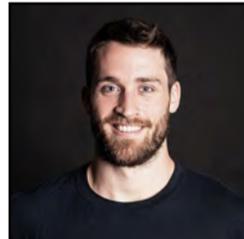


**Deutsche Sporthochschule Köln**  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln  
*(die genaue Hallenangabe erfahren Sie kurz vor dem jeweiligen Workshop!)*

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](mailto:info@sportbildungsprogramm.de)

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