

## Workshops 3 und 4



### Faszien Pilates

**Marita Bertlich, Physiotherapeutin, Pilates- und Faszientrainerin**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das die tiefliegenden und stabilisierenden Muskeln kräftigt, Stütz Muskulatur aufbaut und gleichzeitig Körper und Geist entspannt.

Bei diesem Pilates Training werden Übungen aus dem Faszientraining integriert. Verkürztes Gewebe wird gedehnt. Dadurch kommt bei der für Pilates typischen Kräftigung auch die Beweglichkeit nicht zu kurz. Muskeln und Faszen sind untrennbar miteinander verbunden. Elastische Faszen erleichtern jede Bewegung.

Das Training kann im Pilateskurs im Beratungszentrum Knotenpunkt der Revierinitiative fortgesetzt werden.



### Qigong - die heilsame Kraft

**Frauke Mayer, Epigenetik Coach, Körpertherapie, Qigong-Taichi**

Alles was wir tun und erleben, wirkt in uns ganzheitlich. Es wirkt auf unseren Körper, unseren Geist und unser Gemüt, auf unsere Energie und unser Umfeld. Mit unserer Ausstrahlung nehmen wir Einfluss auf unsere Umgebung. Genau das können wir auch nutzen. Eine Wechselwirkung im Kontakt mit anderen Menschen erleben wir täglich.

Wir können lernen, wie wir bewusster mit unserem Körper umgehen und wie wir bewusst positiven Einfluss auf unsere Umgebung nehmen können.

So vermag Qigong uns zu einem ausgeglichenen Zustand auf den Ebenen von Körper, Geist und Energie zu verhelfen.

Die Übungs Vielfalt reicht von einfach bis komplex und zeichnet sich überwiegend durch langsam fließende Bewegungsabfolgen aus. Spüren Sie nach, wenn Sie in einer Entspannungsübung Ihrem Körper lauschen.



## Workshops 5 und 6



### Schnupper - Workshop Achtsamkeit

**Cornelia Derer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Lehrerin**

Achtsamkeit ist eine wirksame Methode zur Stressreduktion.

Das Ziel eines Achtsamkeitstrainings ist, im Hier und Jetzt zu sein. Wer im Hier und Jetzt ist, ist für Ängste aus der Vergangenheit oder Zukunft weniger erreichbar. Ein achtsamer und wertschätzender Umgang mit uns selbst stärkt auch nach einer Krebserkrankung die Resilienz und aktiviert die vorhandenen Ressourcen.

Eine Fortsetzung ist im Online-Kurs der Revierinitiative möglich.



### Schreibwerkstatt

**Wolfgang Weber, Vorsitzender des Vereins „Krebs im Bild“, der bundesweit Schreib- und Malgruppen sowie Chöre für an Krebs erkrankte Menschen organisiert.**

Wer jemandem schreibt, schreibt auch immer an sich selbst. Sei es einen Brief, ein Tagebuch beginnen oder sich einfach Freude, Sorgen, Hoffnungen, Ängste oder Glücksgefühle von der Seele schreiben. Schreiben vermag dazu beizutragen, eigenen Gedanken Ausdruck zu verleihen.

Dies in Gemeinschaft zu erleben oder dazu angeregt zu werden, ist der Anlass, sich zum Schreiben zu treffen. Erleben Sie den Zauber, wie sich aus 27 Buchstaben Wörter, Sätze und schriftlich formulierte Gedankengebäude bilden. Geschrieben wird mit Füller oder Bleistift auf Papier, was vor Ort bereit gestellt wird.

Freitags, alle 14 Tage, findet die Schreibwerkstatt der Revierinitiative im Beratungszentrum Knotenpunkt statt. Eine Fortsetzung des Kurses ist hier möglich.



## Workshops 7 und 8



### Selbstliebe und Körperakzeptanz - mit der Kraft der ätherischen Öle

**Nadine Pöter, Achtsamkeits- und Meditationscoach**

In diesem Workshop möchte ich mit Euch das Thema Selbstliebe und Körperakzeptanz näher beleuchten und Euch Übungen und Hilfsmittel mit an die Hand geben. Veränderungen des Körpers durch die Erkrankung zu akzeptieren, fällt nicht immer leicht. Wir nutzen u. a. die Kraft der ätherischen Öle, um eine liebevolle Beziehung zu unserem Körper aufzubauen und seine Schönheiten neu zu entdecken.

Wir werden eine kleine gemeinsame Duftmeditation unternehmen und jeder bekommt seinen persönlichen Selbstliebe Öl-Roll On mit einem kleinen Handout als Geschenk und für weitere Übungspraxis mit nach Hause.



### Yoga

**Maria Dolores Prendes Rodriguez  
Yoga-Lehrerin**

Sie erhalten Einblicke in die Welt des klassischen Yogas.

Mit Hilfe der Körperübungen, sanft praktiziert, werden die Schmerzen gelindert, besonders Verspannungsschmerzen. Das Wohlbefinden wird gestärkt.

Durch die Atemübungen lernt man richtig zu atmen. Dies hilft gegen depressive Verstimmungen und Ängste. Die Entspannungstechniken und Meditationen fördern, innerlich zur Ruhe zu kommen, und stärken damit die emotionale Stabilität. Das alles zusammen wirkt sich sehr positiv auf den gesamten Körper und Geist aus.

Durch Yoga arbeiten Sie an Ihrem inneren Frieden und an Ihrer Gesundheit.

Maria Prendes Rodriguez leitet seit 2007 Präsenz- und seit 2021 zusätzlich auch Online-Kurse im Förderverein. Hier können Sie Erlerntes fortsetzen.



### Anmeldung



Munckelstraße 27  
45879 Gelsenkirchen  
Telefon: 0209/160 3131  
Telefax: 0209/160 2662  
info@die-revierinitiative.de



## Sich selbst wiederfinden

### 14. Onko-Wellness-Tag

**4. Juni 2023  
Wissenschaftspark  
Munscheidstr. 14  
45886 Gelsenkirchen**





**Liebe Patientinnen,  
liebe Mitglieder, Freunde und Förderer  
der Revierinitiative,**

in diesem Jahr blicken wir auf 20 Jahre Vereinsgeschichte zurück. 20 Jahre, in denen jede Aktivität dazu diente, Ihnen, liebe erkrankte Frauen, in einer der schwersten Lebenskrisen, der Erkrankung an Krebs, beizustehen.

Kein Mensch kann den anderen von seinem Leid befreien; aber er kann ihm Mut machen, das Leid zu tragen (Selma Lagerlöf). Dies war die Idee, die zu unseren Onko-Wellness-Tagen führte. Gerade sie sollten Ihnen Mut machen, Ihrem eigenen Körper wieder zu vertrauen. Mut machen, wieder die eigenen Stärken zu erkennen, aber auch Mut machen, mit sich achtsam umzugehen.

Dazu bedarf es auch immer wieder Stunden des Entspannens und der Ruhe. In Krisenzeiten reicht es nicht aus, darauf zu hoffen, dass sich diese Stunden von selbst einstellen.

Mit dem heutigen Tag zeigen wir Ihnen erneut, wie Sie für sich diese Stunden der inneren Ausgeglichenheit bewusst schaffen können. Denn gemeinsam mit Dr. Abdallah gehen wir davon aus: Für Ihren Heilungsprozess und für Ihr Wohlbefinden ist es von entscheidender Bedeutung, wieder zu lernen, mit dem eigenen Körper, mit sich und mit seinen Lebensbedingungen im Einklang zu sein.

Wir haben daher für diesen Tag das Motto gewählt:

**Sich selbst wiederfinden**

Wir, Dr. Abdallah und der Vorstand des Fördervereins, freuen uns, Sie am 4. Juni 2023 im Wissenschaftspark Gelsenkirchen be begrüßen zu dürfen.



Barbara Kols-Teichmann  
Vorsitzende des Fördervereins  
Die Revierinitiative

Dr. Abdallah Abdallah  
Chefarzt der Klinik für Senologie  
Leiter des Brustzentrums Ruhrgebiet

**PROGRAMM**

- 8.30 Einlass**
- 9.00 - 9.15 Begrüßung**  
**Barbara Kols-Teichmann**  
Vorsitzende der Revierinitiative  
**Dr. Abdallah Abdallah**  
Chefarzt der Klinik für Senologie, EVK  
Leiter des Brustzentrums Ruhrgebiet
- 9.20 - 10.20 Bewegung & Training bei Brustkrebs - Was kann ich für mich machen**  
**Timo Niels**  
Wissenschaftl. Mitarbeiter, AG Onkologische Bewegungsmedizin, Centrum für Integrierte Onkologie, Universitätsklinikum Köln
- 10.25 - 10.45 Kaffeepause**
- 10.50 - 12.20 Workshops**  
8 gleichzeitige Workshops  
s. Beschreibung hier im Flyer
- 12.20 - 13.55 Mittagessen**
- 14.00 - 14.30 Crashendo**  
**A Cappella Chor, Bochum**  
Leitung Oliver Noak
- 14.35 - 16.05 Workshops**  
8 gleichzeitige Workshops  
s. Beschreibung hier im Flyer
- 16.10- 16.20 Gemeinsamer Abschluss**



**Timo Niels**  
ist wissenschaftlicher Mitarbeiter in der AG Onkologische Bewegungsmedizin, Centrum für Integrierte Onkologie, Universitätsklinikum Köln und promoviert zurzeit an der Deutschen Sporthochschule Köln zum Thema: Einfluss von Bewegung und Training auf eine Tumorkachexie (eine als Folge einer Krebserkrankung auftretende Stoffwechselstörung).  
Bereits sein Bachelor- als auch sein Masterstudium (2011 - 2017), jeweils an der Sporthochschule Köln, prägten die Themenbereiche Sport und Gesundheit in Prävention, Therapie und Rehabilitation sowie Gesundheitsmanagement. Er war von 2020 - 2023 Mandatsträger in der S3-Leitlinie: „Perioperatives Management Gastrointestinalen Tumore“ (POMGAT). Seit 2021 ist er Mitglied des Koordinationsteams der S3-Guideline: Bewegungstherapie in der Onkologie.



**Crashendo, Pop Chor aus Bochum**  
Chormusik steht nicht in den Noten! Sie entsteht durch Zeit, Liebe, Stift und Notizen. Crashendo kocht mit jedem Song ein eigenes Süppchen und ist fast unbelehrbar selbstsicher. Dies macht das Publikum gläubiger.  
Technisches und harmonisches Spektakel wollen Sie nicht. Überhaupt kein Spektakel! Aber spektakulär ist Crashendo ja doch ein bisschen. Da darf man auch schon mal kurz verrückt werden. Ein spontan intonierter Cmin7/#9/b11 Akkord, der ursprünglich ein D-Dur sein wollte, erweist sich plötzlich als die bessere Lösung für ein Problem, das vorher nicht bestand. Nun ist die Lösung das Problem.

**Workshops I und 2**



**Atem holen mit anschließender Aroma-Phantasiereise**  
**Mareike Haase, Stationsleitung AE, Senologie, EVK, Aromaexpertin**  
**Bärbel Tornero Roda, Leitung Physiotherapie, EVK, Atemexpertin**  
Lassen Sie sich ein auf eine Reise, auf der Sie lernen, Atemmuster zu erkennen und durch bewusstes Atem diese gezielt zu verändern, um jede Ihrer Körperzellen mehr Energie und Lebendigkeit zu geben und so Ihre Lebensqualität zu verbessern. Auf der Reise lernen Sie auch, ohne Druck durch Atemtechniken zur Ruhe und Entspannung zu kommen und durch bewusstes Atmen die Heilung zu unterstützen.  
Der Kurs schließt mit einer Aroma-Phantasiereise. Lassen Sie sich überraschen, wohin Sie diese Duftreise zum Durchatem führt.



**Das moderne Stilleben**  
**Die Malerinnen der Malgruppe Lebenskünstlerinnen der Senologie, EVK, (von links nach rechts)**  
**Lisa Eschner,**  
**Rita Miegel,**  
**Uschi Müller und**  
**Sigrid Schneider leiten gemeinsam den Malworkshop**  
In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen, wie man unkompliziert und leicht verständlich ein attraktives Stilleben, mit Hilfe von Schablonen, auf die Leinwand „zaubern“ kann.  
Die Schablonen werden nur als Orientierungshilfe auf die Leinwand gelegt und mit Bleistift umrandet, anschließend wird die Schablone entfernt.  
Jede Kursteilnehmerin gestaltet dann ihr Bild ganz individuell mit unterschiedlichen Farben.  
Dank der Hilfe der Kursleiterinnen, kann jede Teilnehmerin ein fertiges Bild mit nach Hause nehmen. Vorkenntnisse in der Malerei sind nicht notwendig.

