

Präsenzkurse

Unser Programm im Juni 2022 - Seite 1

Teilnahme nur für Geimpfte und Genesene und unter Einhaltung des Hygienekonzeptes möglich siehe Anlage

Täglich	Gerätetraining trotz Brustkrebs			Gesundheitspark Nienhausen GE
Montags - Freitags	Beratung zur Brustkrebsbehandlung, Pflege der Brust und stationären Abläufen		Mareike Haase, Brustkrebsschwester, BCN, EVK Tel: 02091602050	
Montags				
19.00	Rückfall vor Ort - wenn der Brustkrebs wieder kommt	1 x im Monat/mit Anmeldung im Förderverein	Lisa Eschner	
Dienstag				
10.00 - 12.00 14. und 28.06.2022	Qi Gong	14- täglich	Sabine Jülicher	Japanischer Garten am EVK-GE
16.00 - 17.00	Round Table Brustkrebs	Wöchentlich	Dr. Abdallah und sein Team	
Mittwochs				
09.30 - 10.30 15. und 29.06.2022	"Morgentreffen für stationäre Patienten*innen - klönen über dies und das!"	14 - täglich	Katja van Egdom	Förderverein - "Die Revierinitiative"
12.30 - 13.30 08., 15. und 22.06.2022	Yoga	Wöchentlich	Maria Prendes Rodrigues	
15.15 08.06.2022	Beratung in sozialen Fragen	1 x im Monat/mit Anmeldung im Förderverein	Katharina Polonski Sozialarbeiterin	
18.00 15.06.2022	Mam(m)aCafè	1 x im Monat/mit Anmeldung im Förderverein	Kirsten von Gersum-Gösele	
Donnerstags				
9.30 - 11.00 30.06.2022	Wieder in Bewegung - Treff für Frauen nach Abschluss der Behandlung	14-täglich/mit Anmeldung im Förderverein	Frauen des Fördervereins	
10.00 - 12.00	Schnupperstunde Malen	Wöchentlich/mit Anmeldung im Förderverein	Malgruppe Kunterbunt	Raum U 18

Bitte wenden

Präsenzkurse

Unser Programm im Juni 2022 - Seite 2

Teilnahme nur für Geimpfte und Genesene unter Einhaltung des Hygienekonzeptes möglich
siehe Anlage

Freitags

09.30 - 11.00	Angst- und Stressbewältigung im Alltag - auch online möglich	Wöchentlich/mit Anmeldung im Förderverein	Heidi Keßler Psychoonkologin, EVK
13.00 - 16.30	Wie sag ich's meinem Kind	1 x im Monat/mit Anmeldung im Förderverein	Elfi Deigner-Gierse Psychotherapeutin für Eltern, Kinder und Jugendliche

Sonntags

13.00 - 14.00 19.06.2022	Trommeln erweckt Lebenskräfte	14- täglich/mit Anmeldung im Förderverein	Hasan Kayar Musikpädagoge	Kunsthhaus e.V. Rübezahl 33 45134 Essen
-----------------------------	--	---	------------------------------	---

Online-Kurse

Dienstags

10.00 - 11.00	Qi Gong	Wöchentlich	Frauke Mayer
14.30. - 15.30	BrainGym©	Wöchentlich	Cornelia Derer

Mittwochs

17.15 - 18.15	Yoga	Wöchentlich	Maria Prendes Rodriguez
19.30 - 20.30	Achtsamkeitstraining	Wöchentlich	Cornelia Derer

Donnerstags

13.30 - 14.30	Yoga	Wöchentlich	Maria Prendes Rodriguez
17.00 - 18.00 23.06.2022	Pilates	Wöchentlich	Maike Deák-Haag

Freitags

17.00 - 18.30 10. und 24.06.2022	Schreibwerkstatt	14-täglich	Wolfgang Weber Krebs im Bild
--	-------------------------	------------	---------------------------------

Samstags

10.00 - -11.30	Flamenco	Wöchentlich	Antinea Flamenco
----------------	-----------------	-------------	------------------



„Dein Atem als Lebenselixier“

Was in asiatischen Ländern schon lange gang und gäbe war, hat seit Beginn der Pandemie auch in vielen westlichen Nationen Einzug gehalten: Das Tragen einer Maske. In Deutschland und vielen anderen Ländern hat dies aber auch für viele Proteste gesorgt: Manche Menschen pochen darauf, dass sie einen träge machen, weil nicht genug Sauerstoff durch die Maske dringt.

In asiatischen Nationen wie Japan oder China ist es ein Akt der Höflichkeit eine Maske zu tragen, wenn man sich krank fühlt – sei es auch nur eine harmlose Erkältung. So sieht man auch oft Menschen mit Mund-Nasen-Schutz in der U-Bahn oder an öffentlichen Orten – Bilder wie sie in Deutschland vor 2020 undenkbar gewesen wären. Nun gibt es seit bald zwei Jahren – mit Unterbrechungen – hierzulande sogar eine Maskenpflicht in öffentlichen Verkehrsmitteln.

Dieser Behauptung gingen Wissenschaftler nun in einer Studie nach, die Kopfrechnen mit dem Tragen von FFP2-Masken kombinierte. (Health news/ David Ulrich/ 27.12.2021)

Na, neugierig geworden? Die Auflösung verrate ich Ihnen gerne in einem Kursangebot...

„Dein Atem als Lebenselixier“

Mein Name ist Bärbel Tornero, ich bin seit April 2021 im Evangelischen Klinikum angestellt und habe im Oktober 2021 die Therapieleitung übernommen. Dafür braucht (Frau) viel Puste und laaaaaannnnngen Atem. 😊



Dies habe ich viele Jahre in einer pneumologischen Klinik gelernt und die Arbeit mit Menschen und deren Atmung macht mir viel Freude.

Ich begleite Sie gern auf einer Reise, ihre Atmung kennenzulernen, Atemtechniken anzubieten, um jede Ihrer Körperzelle mehr Energie und Lebendigkeit zu geben, aber auch zur Ruhe und Entspannung zu kommen. Lassen wir die „Masken“ fallen....

Der Kurs startet am 13.06.2022 jeweils um 16:00 Uhr für ca. 45 Minuten – 14/tägig.

Ausschließlich für Geimpfte und Genesene unter Einhaltung des Hygienekonzeptes (siehe Anlage oder www.die-revierinitiative.de) und nur nach vorheriger Anmeldung im Büro des Fördervereins.

