

DIE LEBENS-SCHULE FÜR KREBSBETROFFENE UND HELFER e.V.

ist ein gemeinnütziger Verein, der im Jahre 1992 in Wolfegg von einer Initiativgruppe aus Krebsbetroffenen, Therapeuten und interessierten Bürgern gegründet wurde.

Unsere Mitglieder leben im ganzen oberschwäbischen Raum und unsere Veranstaltungen finden an verschiedenen Orten statt.

Wir finanzieren unsere Arbeit ausschließlich aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden.

Sie können unsere vielfältigen Aufgaben durch Ihre Mitgliedschaft im Verein (Jahresbeitrag € 60,-) sowie durch Ihre Spendenbereitschaft wirksam unterstützen.

LERNEN SIE UNS KENNEN

Nutzen Sie unsere öffentlichen Veranstaltungen, um sich ein Bild von den Menschen und ihrem Tun zu machen.

Herzlich willkommen!

Herbst-Impressionen

Kühle Nächte – Winter ahnen,
morgenfrische Lüfte weh' n.
Nebel über feuchten Wiesen;
Sonnenaufgang: wunderschön.

Vöglein grüßen, singgeübte
stimmen an zum Lobgebet.
Amseln scharren unter Hecken
Nahrung suchend, unentwegt.

Schnell vergessen: Nacht und Dunkel.
Herbstlaub – goldne Farbenpracht;
rote Äpfel, voll gereifte,
köstlich schmeckt ihr frischer Saft.

Nochmals treibt der Sonnen Wärme
kühlre Luft und Nebel fort.
Erntefreuden, welch ein Segen;
glücklich, wer an solchem Ort.

Dank dem Schöpfer? Dank dem Gärtner?
Beide wirken Hand in Hand.
Wer geschaffen? Wer das Werkzeug?
Eins im andern sich verband.

Zu den Wurzeln, zu den Quellen
findet, wer hier dankend sucht.
Wer zur Dankbarkeit nicht fähig,
hat sich selber ausgebucht.

Wälder leuchten, bunt geschmückte,
nochmals auf im Abendrot.
Weiche Schatten fließen über;
herrlich, was der Tag heut' bot.

Franz-A.Blank



September 2011
Januar 2012

LEBENS-SCHULE
FÜR KREBSBETROFFENE UND HELFER e.V.

September 2011 bis Januar 2012

Unterstützungsgruppe

Die Unterstützungsgruppe ist offen für Krebsbetroffene, Angehörige und Freunde von Krebsbetroffenen, sowie ehrenamtliche und professionelle Helfer. Im themenzentrierten Gespräch und im persönlichen Austausch können Möglichkeiten entwickelt und erprobt werden, wie jeder Einzelne das Gesunde in sich stärken kann und mit dem Schweren in seinem Leben umgehen kann. Entspannungs- und Visualisierungsübungen im Sinne der SIMONTON-Methode sind feste Bestandteile von jedem der insgesamt 10 Treffen.

Die Unterstützungsgruppe wird seit 20 Jahren durchgeführt und hat sich für viele bewährt als Ort, an dem in der Gemeinschaft ein Stück Krisenbewältigung möglich ist und persönliches Wachstum wieder beginnen kann.

Leitung: Dipl. Psych. **Carola Müller-Konrad**, Vorstandsmitglied der Lebens-Schule

RAVENSBURG

Zehn Treffen

Beginn: Donnerstag, 22. September 2011

14-tägig, donnerstags, 16.30 Uhr bis 19.00 Uhr

Katholisches Bildungswerk

Bischof-Moser-Haus, Allmandstraße 10

Gesamtbeitrag € 60.-, Mitglieder € 40.-, Paare € 70.-

Mindestens 10, maximal 15 Teilnehmer/innen

Die Seele fliegt nach Haus

Unter diesem Titel hat Christina Kiehs-Glos im März diesen Jahres eine Sammlung veröffentlicht, die Gedanken und Worte aus vielen Kulturen und Jahrhunderten umfasst. Durch eigene Wortfügungen und Gedichte, geboren aus leidvollen, aber auch heilenden und versöhnenden Erfahrungen, erweiterte sie das Gesamte. Die Inhalte setzte sie bildhaft in Tusche- und Federzeichnungen um.

Ausgehend von ihrem Buch will die Autorin in einen Austausch mit den Teilnehmenden eintreten über Erlebtes und Frag-Würdiges. Dabei wird im Sinne von Selbsterfahrung auch die Möglichkeit geboten, sich mit eigenen Erlebnissen und Fragen auseinanderzusetzen und Bewältigungsansätze zu entwickeln. Zum Beispiel kann der Frage nachgegangen werden: „Wie richte ich mich auf, wenn das Schicksal mich gebeugt hat?“ Christina Kiehs-Glos verfügt über eine große Bandbreite an Methoden und Medien, um ein ganzheitliches Erleben zu ermöglichen

Leitung: **Christina Kiehs-Glos**, Schwäbisch-Gmünd, Apothekerin, Künstlerin, Qi Gong Lehrerin, befasst sich mit integraler Leibarbeit und Traumforschung

RAVENSBURG

Tagesseminar

Samstag, 8. Oktober 2011

10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus, Treff 43

Herrenstraße 43

Beitrag € 40.-, Mitglieder € 30.-

Erntedank

Die Gestaltung von Erntedankteppichen hat in Oberschwaben eine große Tradition. Viele Kirchen sind in dieser Zeit damit geschmückt zum Dank für eine gute Ernte. Wir wollen ein bis zwei solche Kunstwerke besuchen, auf uns wirken lassen und von eventuell anwesenden Künstlerinnen mehr über den Gestaltungsprozess und die handwerkliche Arbeit ganz praktisch berichten lassen. Im Anschluss an den Besuch in Otterswang ist ein geselliges Beisammensein im Burgcafe geplant.

WEINGARTEN

Besichtigung und geselliges Beisammensein

Freitag, 14. Oktober 2011

14.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr

Treffpunkt Festplatz in Weingarten (Fahrgemeinschaften)

Anmeldung erforderlich

Heilsame Musik

Vortrag mit Hörbeispielen von Bach bis Mahler

„Du holde Kunst, in wie viel grauen Stunden, wo mich des Lebens wilder Kreis umstrickt, hast du mein Herz zu warmer Liebe entzunden, hast mich in eine bessere Welt entrückt!“ heißt es in dem bekannten Schubert-Lied „An die Musik“. Nach Krankheit, Seelenkrisen und Schicksalsschlägen haben Komponisten oft ihre eindrucksvollsten Werke geschaffen: Beethoven seinen „Heiligen Dankgesang eines Genesenden an die Gottheit“, das späte Streichquartett in a-moll, Rachmaninow nach einer Schaffenskrisen sein hinreißendes 2. Klavierkonzert, Mahler „Das Lied von der Erde“ nach der Diagnose seiner folgeschweren Herzkrankheit und dem Tod seiner geliebten Tochter. Bach widmete seine „Goldberg-Variationen“ dem kränkelnden, an Schlaflosigkeit leidenden Grafen von Keyserling zur Aufheiterung. Die Aufzählung ließe sich noch lange fortsetzen.

In seinem Vortrag möchte Prof. Erno Seifriz Musik vorstellen, aus der schon viele Menschen heilende Kräfte schöpfen konnten.

Referent: **Prof. Erno Seifriz**, Weingarten, Musikwissenschaftler

RAVENSBURG

Öffentlicher Vortrag

Freitag, 11. November 2011

19.00 Uhr

Katholisches Bildungswerk

Bischof-Moser-Haus, Allmandstr. 10

Beitrag € 5.-

Filz und Glas = Licht und Wärme

Filzen ist ein uraltes Handwerk, aber es begeistert uns immer wieder aufs Neue.

Besonders in der dunklen Jahreszeit sehnen wir uns nach Licht und Wärme. Und somit war unser Thema geboren:

Mit farbenfroher Filzwolle zaubern wir Lichtobjekte.

Mitzubringen sind: Backblech, Frotteehandtuch, evtl. großes Weck-Einmachglas oder andere Gläser für Windlichter. Frau Fehrenbach-Weber wird aber auch Leuchten, Lichterketten usw. mitbringen.

Leitung: **Vroni Fehrenbach-Weber**, Unterankenreute

UNTERANKENREUTE

Nachmittagsseminar

Samstag, 3. Dezember 2011

14.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

Grundschule Unterankenreute

Beitrag € 15.- plus Materialkosten

Maximal 10 Personen

Reisen – Eindrücke, die verändern

Walter Joos ist schon viel gereist, am liebsten mit dem Rucksack und mit seinem besten Freund, aber auch gerne allein. Zuletzt war er nach seiner Pensionierung ein halbes Jahr unterwegs in Indien, Birma und Neuseeland. Auch diese Reise hat ihm ihren Stempel aufgedrückt, hat ihn nachdenklicher gemacht und dankbarer.

Das Eintauchen in eine fremde Kultur, die räumliche Entfernung zur Heimat, die Verunsicherung, die intuitives Reisen mit sich bringt – das verändert den Menschen, lässt ihn einen kritischen Blick auf das Gewohnte, Eingefahrene werfen. Manche Menschen finden nach einer längeren Reise den Mut, ihr Leben neu zu gestalten, alte Muster zu durchbrechen. „Das Leben wird dadurch nicht immer leichter, aber selbstbestimmter und intensiver“. Walter Joos zeigt Bilder von seinen Eindrücken und Reiseerlebnissen und weist auf seine speziellen „Fundstellen“ hin.

Referent: **Walter Joos**, Lehrer i.R., Vorstandsmitglied der Lebens-Schule

WOLFEGG

Vortrag mit Reisebildern aus Indien, Birma und Neuseeland

Freitag, 20. Januar 2012

19.30 Uhr

Gemeindesaal St. Ulrich (bei der Gemeindekirche)

Beitrag auf Spendenbasis

Hinweis:

Meditatives Tanzen in Amtzell

Jeden letzten Freitag im Monat treffen sich meist Frauen im Schloss in Amtzell zum gemeinsamen, meditativen Tanz und beschwingten Abschluss der Woche.

Leitung: **Silvia Fink**, Wolfegg, von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Anmeldung ist nicht erforderlich, jeder Einzelne ist herzlich willkommen.

Hinweis:

Seminar: „Wirklich präsent werden“

Ein intensives und wohniges Wochenend – Retreat voller Neugierigsein für diejenigen, die sich selbst erkennen und sich mit der höheren Präsenz inniger verbinden wollen.

Wochenende: 4. bis 6. November 2011. Info und Kontakt bei **Dobrina Frank**, Gesprächs- und Focusingtherapeutin, 88525 Dürmentingen, Tel. 07371 961505, E-mail: dobrina.f@web.de

Meditationsgruppen für Helfer und Interessierte

Zwei Meditationskreise für Menschen, die eine positive Wirkung täglicher Meditation bereits erfahren haben oder kennen lernen und ausprobieren wollen. Meditation wird hier im Sinne alter buddhistischer Tradition (Vipassana) und christlicher Einkehr (Kontemplation) verstanden. Die Ziele sind Geistesruhe und Einsicht. Dabei schulen wir uns auch in den großen Übungen zum Mitgefühl „Liebende Güte“ (Metta) und „Aussenden und Annehmen“ (Tonglen).

Fortlaufende Gruppe in Wolfegg:

Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Ort: Wolfegg, Truchsessenstraße 5

Auskunft und Anmeldung bei Ursula Reincke Tel. 07527 6897

Beitrag nach Selbsteinschätzung € 3.- bis € 10.- pro Abend

Fortlaufende Gruppe in Dürmentingen (Kreis Biberach)

Jeden Dienstag von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Ort: Dürmentingen, Buchhalde 9

Auskunft und Anmeldung bei Dobrina Frank Tel. 07371 961505

Beitrag nach Selbsteinschätzung € 3.- bis € 10.- pro Abend

Meditation für Kinder und begleitende Erwachsene

Für Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren gibt es in Dürmentingen ebenfalls eine Meditationsgruppe mit angeleiteter Atembetrachtung, Meditation der „Liebenden Güte“ und Singen, jeden ersten und dritten Sonntag im Monat von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr.

Leitung: Dobrina Frank, Auskunft und Anmeldung s.o.

Beitrag € 40.-, Mitglieder € 30.-

Notizen:

Weitere Aktivitäten der Lebens-Schule

Persönliche Betreuung:

Wird vorübergehend oder auch länger persönliche Betreuung eines erkrankten Menschen gewünscht, stehen in der Lebens-Schule ehrenamtliche Helfer zur Verfügung. Viele waren selbst krebsbetroffen.

Wenn Sie Ernährungsberatung, Besuche und Zuspruch während der Behandlung benötigen oder wenn Sie in der Begleitung eines nahen Angehörigen Unterstützung und vielleicht auch Rat suchen, können Sie sich an uns wenden.

Falls intensive Betreuung eines Schwerkranken ansteht, kann die Lebens-Schule ein „Netzwerk“ einrichten. Dabei handelt es sich um eine konzertierte Zusammenarbeit mit den pflegenden Angehörigen: Professionelle, ehrenamtliche und nachbarschaftliche Hilfsangebote werden in einem Netzwerk zusammengefasst. Dazu wird eine Ansprechperson als Einsatzleitung benannt.

Die ehrenamtlichen Helfer werden bei Bedarf unterstützt und beraten von Dipl. Psych. **Carola Müller-Konrad**, Gründungsmitglied der Lebens-Schule.

Anfragen unter Tel. 0751 41228 im Büro der Lebens-Schule.

Ernährung und Vorbeugung:

Mit dem Ziel einen Beitrag zur Vorbeugung einer Neuerkrankung zu leisten, trifft sich regelmäßig eine Gruppe „Ernährung und Vorbeugung“. Sie wird ehrenamtlich geleitet von unserem Gründungsmitglied **Ursel Bunzel**, Krankenschwester. Interessenten für die Gruppe oder für eine Einzelberatung können sich gern bei ihr melden, Tel. 0751 64673.

Liebe Leser,

dieser Veranstaltungskalender soll Ihnen unser gegenwärtiges Angebot vorstellen. Er entstand in ehrenamtlicher Mitarbeit vieler Beteiligten und will Ihnen Möglichkeiten der Information, der Solidarität, der Selbsthilfe, Fortbildung und der Begegnung bieten. Die Gebühr für unsere Seminar-Angebote sind so niedrig gehalten wie es uns möglich ist. Dennoch können Sie in Härtefällen um Ermäßigung anfragen. Dazu müssen Sie nicht Mitglied sein. Rufen Sie an in unserem Büro.

Anmeldung für alle Veranstaltungen, sofern nicht anders angegeben, in unserem Büro bei Frau Maria Nadolski.
Telefon: 0751 41228
E-Mail: lebensschule@arcor.de
www.lebens-schule.org



Unsere Arbeit wird durch Ihre Spende möglich:

Kreissparkasse Weingarten Konto 86 056 669
BLZ 650 501 10

Bitte vormerken!
2012 wird die Lebens-Schule 20 Jahre alt.
Gefeiert wird am Wochenende 29./30 September 2012. Der Festakt wird voraussichtlich am Samstag, den 29. September 2012 stattfinden.
Das Jubiläumsjahr wird eingeläutet mit einem Vortrag von Prof. Wissert, Weingarten. Am 28. März 2012, 19.30 Uhr wird er im Kornhaussaal in Weingarten sprechen über „Die Kunst des Begleitens in der letzten Lebensphase Schwerkranker und Sterbender“.

Anmeldungen
Anmeldungen für alle Angebote bitte mindestens 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn im Büro der Lebens-Schule.

ANSCHRIFT DER LEBENS-SCHULE

Boschstraße 49
88250 Weingarten
Tel.: 0751 41228,
E-Mail: lebensschule@arcor.de
Internet: www.lebens-schule.org
Sprechen Sie mit **Maria Nadolski**

Für den Vorstand **Roland Wettemann**
Tel.: 07527 6520

Weitere Ansprechpartnerinnen, die, wie auch Maria Nadolski, krebsbetroffen waren und bereit sind, mit Ihnen zu reden und Ihnen zuzuhören:

Dobrina Frank: Tel.: 07371 961505
Dürmentingen (Kreis Biberach)

Jane Scharpf: Tel.: 07351 5298186
Biberach

DAS KONTO DER LEBENS-SCHULE

Kreissparkasse Weingarten
Konto-Nr. 86 056 669
Bankleitzahl 650 501 10
Alle Zuwendungen sind von der Steuer absetzbar.



LEBENS-SCHULE
FÜR KREBSBETROFFENE UND HELFER e.V.

LEBEN

ist ständiges Aufgehen und Vergehen, Wandlung und Verwandlung, die wir an Körper und Seele erfahren.
Grenzen und Begrenzungen, auch Krankheiten wie die Krebskrankheit bringen uns an Wendepunkte des Lebens, die oft zu Entwicklungswendepunkten werden.

SCHULE

bedeutet lernen dürfen und können, Erfahrungen austauschen, auch Hilfe suchen und bekommen, wenn sie gebraucht wird.

Unser Ziel ist,
durch Solidarität zu unterstützen:
„Ich bin nicht allein“,
durch Vorträge und Gruppen
Kompetenz zu vermitteln:
„Ich weiß was ich brauche
und was ich dazu tun kann“,
und durch spirituelle Offenheit den
großen Lebensfragen Raum
zu geben:
„Ich suche den Sinn
hinter dem Ganzen“.

DIE LEBENS-SCHULE

- bringt Krebsbetroffene, Angehörige und Interessierte zusammen und schafft Gelegenheit zu Austausch, Information und gemeinsamen Unternehmungen.
- veranstaltet öffentliche Vorträge, Seminare und kulturelle Ereignisse.
- ermöglicht es den wieder gesund Gewordenen, den Erkrankten mit ihren Talenten und Erfahrungen beizustehen. So haben alle teil am Zyklus des Gebens und Nehmens.
- vermittelt in Krisensituationen ehrenamtliche Ansprechpartner am Telefon und bei Bedarf bis zu drei kostenfreie Gespräche mit erfahrenen professionellen Therapeuten und Therapeutinnen.
- organisiert ehrenamtliche „Netzwerke“ für schwerkranke Mitglieder, die vorübergehend intensiver Betreuung bedürfen.
- 2001 wurde die Lebens-Schule im Rahmen der kommunalen Bürgeraktion für vorbildlich ehrenamtliches Engagement durch Ministerpräsident Erwin Teufel ausgezeichnet.