

Die Lebens-Schule

Büro

Lebens-Schule für Krebsbetroffene und Helfer e.V.

Maria Nadolski Tel.: 0751 41228

Boschstraße 49 88250 Weingarten

E-Mail: lebensschule@arcor.de

Internet: www.lebens-schule.org

Für den Vorstand Roland Wettemann, Tel.: 07527 6520

Mitgliedsbeitrag € 60,- im Jahr

Konto Kreissparkasse Weingarten

IBAN: DE36 6505 0110 0086 0566 69

BIC: SOLADES1RVB

Alle Zuwendungen sind von der Steuer absetzbar.

Anmeldungen

Für alle Veranstaltungen gilt, sofern nicht anders angegeben: sich bitte mindestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn im Büro der Lebens-Schule anzumelden.

Hinweis: Wenn Sie daran interessiert sind, kurz vor einer Veranstaltung per E-Mail noch einmal erinnert zu werden, teilen Sie uns doch bitte Ihre E-Mail-Adresse mit.

LEBENS-SCHULE
FÜR KREBSBETROFFENE UND HELFER e.V.



Lernen Sie uns kennen

Der Verein

- wurde im Jahre 1992 in Wolfegg von einer Initiativegruppe aus Krebsbetroffenen, Therapeuten und interessierten Bürgern gegründet.
- 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.
- vermittelt in Krisensituationen ehrenamtliche Ansprechpartner am Telefon und bei Bedarf bis zu drei kostenfreie Gespräche mit erfahrenen, professionellen Therapeutinnen und Therapeuten.
- organisiert ehrenamtliche „Netzwerke“ für schwerkranke Mitglieder, die vorübergehend intensiver Betreuung bedürfen.
- wurde 2001 im Rahmen der kommunalen Bürgeraktion für vorbildlich ehrenamtliches Engagement durch Ministerpräsident Erwin Teufel ausgezeichnet.

Unterstützungsgruppe

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

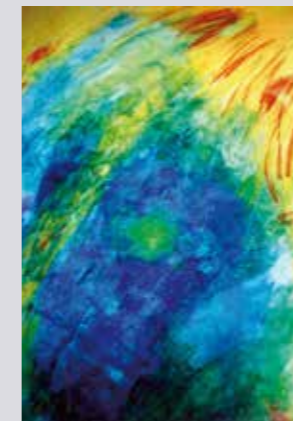
Leitung: Diplom-Psychologin **Carola Müller-Konrad**,
Vorstandsmitglied der Lebens-Schule

Zehn Treffen

Beginn: Mittwoch,
27. September 2017
meist 14-tägig, mittwochs
16:30 bis 19:00 Uhr
Praxis Müller-Konrad
Uhlandweg 4

Schlier

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



Meditationsgruppen für Helfer und Interessierte

Meditationskreise für Menschen, die eine positive Wirkung täglicher Meditation bereits erfahren haben oder kennenlernen 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 zum „Aussenden und Annehmen“ (Tonglen).



Meditationsgruppen für Helfer und Interessierte

Fortlaufende Gruppe in Wolfegg-Wassers

Jeden ersten Mittwoch im Monat

von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Wolfegg-Wassers, Altdorfstr. 17

Auskunft und Anmeldung bei Elisabeth Schmöler

Telefon 07527 5547

Spende nach Selbsteinschätzung

Fortlaufende Gruppe in Biberach:

Jeden Mittwoch um 20:00 Uhr

Ort: Biberach, Gemeindehaus St. Josef,

Birkendorfer Straße 2

Auskunft und Anmeldung bei Jane Scharpf

Telefon 0172 7247127

Kein Beitrag

Weitere Ansprechpartner,

die krebsbetroffen waren und bereit sind, mit Ihnen zu reden und Ihnen zuzuhören:

Weingarten Maria Nadolski Tel.: 0751 41228

Biberach Jane Scharpf Tel.: 0172 7247127

Ein Kreis schließt sich

Mag ein Kreis auch kein Ende haben,
so ist er doch begrenzt.

Am Anfang brechen wir auf,
alles und jeder beginnt seinen Lauf.

Im Blick ein Vorwärts-, ein Aufwärts-streben,
viel Tun im Außen.

Unendlich scheint die Reise zu sein,
bis wir meist unmerklich
den Punkt der Umkehr überschreiten.

Am Ende schließt sich der Kreis,
umschließt einen inneren Kern,
umschließt einen kostbaren Schatz
an Begegnungen und Erfahrungen.

Das Gesammelte ohne Urteil
und Widerstand betrachten,
dankbar und vertrauensvoll annehmen,
dass alles richtig und wichtig für uns war ...
... um einfach los zu lassen.

S. Obinger



Veranstaltungen 2017 im Überblick

- Sa. 11. Feb.** **Musik des Augenblicks**
in Schlier/Unterankenreute mit Antje Leydel,
Heilpraktikerin, Rhythmuspädagogin,
Musiktherapeutin
- Sa. 18. März** **Das Heilsame im Tanz – Frühling**
in Wolfegg-Altann mit Gerlinde Winter,
Dipl. Sozialpädagogin, Psychoonkologin,
Tanzleiterin
- Mi. 26. April** **Dem Leben Leben geben –
Integrative Tumormedizin**
in Ravensburg, Dr med. E. Kern-Nagel,
Fachärztin für Allgemeinmedizin und
Strahlentherapie
- So. 21. Mai** **Fest der Lebens-Schule zum
25-jährigen Jubiläum**
in der Orangerie im Hofgarten in Wolfegg
- So. 25. Juni** **Hofführung auf dem Demeter-Hof
Mosisgreut**
in Vogt/Mosisgreut mit Erhard Pfluger
- Do. 21. Sept.** **Man ist nie auf der sicheren Seite:
Leben mit der Unsicherheit**
in Ravensburg mit Dr. med. Peter Weyland,
Facharzt für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie
- Mi. ab 27. Sept. Unterstützungsgruppe**
in Ravensburg oder Weingarten, mit Carola
Müller-Konrad, Dipl. Psychologin
- Fr. 6. Okt.** **Naturheilkundliche Pflege –
Wickel und Auflagen**
in Schlier/Unterankenreute mit
Anne Gruninger, Krankenschwester
- Sa. 18. Nov.** **Das Heilsame im Tanz – Herbst**
in Wolfegg-Altann mit Gerlinde Winter,
Dipl. Sozialpädagogin

Besuchen Sie unsere Internetseite:

www.lebens-schule.org

:Programm 2017



Musik des Augenblicks

In diesem Workshop geht es um Kennenlernen, Ausprobieren und freies bzw. themengebundenes Improvisieren mit Instrumenten aus aller Welt. Alle diese Instrumente sind ohne Vorkenntnisse spielbar. Jenseits von richtig oder falsch wird dabei ein neuer, unmittelbarer Zugang zur Musik erlebbar. Hörend und spielend begegnen wir uns selbst und anderen, werden gehört und erfahren Resonanz. Der klangliche Ausdruck dessen, was da ist, hat eine befreiende Wirkung und ermöglicht die Entfaltung unserer schöpferischen Kräfte. Es entstehen spannende Klanggewebe mit ganz unterschiedlichen Qualitäten.

Was klingt an, was nicht? Nehme ich während des Erlebens der Musik Entspannung, Anspannung, innere Bilder ... wahr?

Leitung: **Antje Leydel**, Heilpraktikerin, Rhythmuspädagogin, Musiktherapeutin



Nachmittagsseminar

Samstag, 11. Februar 2017
14:00 bis 18:00 Uhr
(mit Pause)
Dorfgemeinschaftshaus
Schlier/Unterankenreute
Spende erbeten

Das Heilsame im Tanz – Frühling

Die meditativen Tänze von Anastasia Geng drücken ihre Liebe zu den Menschen und zur Natur aus. Im Tanz gehen wir verschiedene Wege, spüren die eigene Mitte und sind in Verbindung mit den Mittanzenden.

Wir kommen in Kontakt mit Themen, wie wir sie in der Natur finden – die Lebenskraft, die Rhythmen, aktive Zeiten und Ruhezeiten, die Vielfalt, die Verbundenheit mit dem großen Ganzen. Die Tänze sind leicht zu erlernen, Voraussetzung ist einfach Freude am Tanzen.

Leitung: **Gerlinde Winter**, Dipl. Sozialpädagogin, Psychoonkologin, Tanzleiterin

Nachmittagsseminar

Samstag, 18. März 2017
14:00 bis 17:00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Alttann, Am Kirchberg
Wolfegg-Alttann
Beitrag € 10,-

Dem Leben Leben geben – Integrative Tumormedizin

Derzeit erkranken in Deutschland jährlich ca. 500 000 Menschen an einer bösartigen Krankheit und 80% dieser Betroffenen wünschen neben den Standard-Therapien zusätzliche Unterstützung. Allen diesen Ansätzen gemeinsam ist das Vertrauen auf die Selbstheilungskräfte, diese gilt es mit integrativen Konzepten zu mobilisieren. Frau Kern-Nagel, Eriskirch beschäftigt sich seit 30 Jahren als Doppelfachärztin mit Tumor-Erkrankungen und ergänzt die moderne Hochschulmedizin mit wirksamkeitsgeprüften komplementären Maßnahmen. Im Vortrag werden neben den Krebs-Risikofaktoren die klassischen Naturheilverfahren, Ernährungs-Optimierungen, pflanzenbasierte Tumor-Therapien sowie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Fasten und Krebs angesprochen.

Referentin: **Dr. med. E. Kern-Nagel**, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Strahlentherapie, Ernährungsmedizin, Naturheilverfahren

Vortrag mit anschließender Diskussion

Mittwoch, 26. April 2017
19:00 Uhr
Bischof-Moser-Haus
Allmandstraße 10
Ravensburg
Beitrag € 7,-
Mitglieder € 5,-



Fest der Lebens-Schule zum 25-jährigen Jubiläum

Die Lebens-Schule feiert in diesem Jahr ihren 25. Geburtstag. Wir blicken zurück auf ein Vierteljahrhundert intensiver Begegnungen und gemeinsamen Lernens und Weiterwachsens. Wir waren beglückt über neue Horizonte und Möglichkeiten, manchmal auch bedrückt über die Schwierigkeiten des alltäglichen Lebens. Wir haben so viel Grund zur Dankbarkeit und zur Freude und deshalb wollen wir feiern!

Wir wollen zusammen sein, singen, reden, lachen Damit wir zum Singen eine gute und stressfreie Anleitung bekommen haben wir **Raimund Mauch** eingeladen. Er wird mit uns kurze einfache Lieder aus verschiedenen Kulturen singen. In seiner Vielen bekannten, erfahrenen Art wird es ihm gelingen, uns zu einem schönen Gemeinschaftserlebnis mit viel Freude anzuregen. Für Getränke, Kuchen, Imbiss ist gesorgt, ebenso für weitere kreative Überraschungen.

Fest der Lebens-Schule

Sonntag, 21. Mai 2017
14:00 bis ca. 19:00 Uhr
Orangerie im Hofgarten
Wolfegg



Hofführung auf dem Demeter-Hof Mosisgreut

Erhard Pfluger zeigt uns die Felder in Mosisgreut, die er seit über drei Jahrzehnten nach den Richtlinien des biodynamischen Demeter Landbaus bewirtschaftet. Dem Boden und der Erhaltung dessen Fruchtbarkeit kommt hierbei eine zentrale Bedeutung zu. Man bekommt einen Einblick in die regionale und saisonale Erzeugung von Lebens-Mitteln und deren Vermarktung.



Nachmittägliche Hofführung

Sonntag, 25. Juni 2017
15:00 Uhr
Vogt/Mosisgreut
beitragsfrei

Man ist nie auf der sicheren Seite: Leben mit der Unsicherheit

Viele, eigentlich alle Krebspatienten kennen die Angst vor der nächsten Nachsorgeuntersuchung und die Erleichterung, wenn glücklicherweise alle Befunde gut sind, so dass kein Verdacht auf ein Rezidiv oder eine Metastase besteht. Sie kennen aber auch den Effekt, dass die Beruhigung nicht lange anhält und bald erleben sie wieder die alte Unsicherheit, verbunden mit der bange Hoffnung endlich wieder in Sicherheit leben zu können, so wie vor der Erkrankung. Irgendwann merkt man dann, dass es diese Sicherheit nicht gibt. Aber für wen gibt es sie? Diese Frage und Überlegungen zum Leben mit der Unsicherheit werden uns an diesem Abend beschäftigen.

Referent: **Dr. med. Peter Weyland**, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Psychoonkologie - Psychotraumatologie

Vortrag mit anschließender Diskussion

Donnerstag, 21. September 2017
19:00 Uhr
Bischof-Moser-Haus (Seminarraum)
Allmandstraße 10
Ravensburg
Beitrag € 7,-
Mitglieder € 5,-



Naturheilkundliche Pflege – Wickel und Auflagen

Beschwerden lindern – Wohlbefinden fördern – die Selbstheilungskräfte unterstützen – es geht immer um eine ganzheitliche Wirkung. Wickel und Auflagen haben eine lange Tradition in der Erfahrungsheilkunde – umhüllend und durchwärmend oder kühlend und entstauend – es gibt eine Vielzahl möglicher Anwendungen. Menschen jeden Alters können bei den verschiedensten Gesundheitsproblemen Hilfe finden. Das Ziel unseres Seminars ist Wissen zu erwerben über die Heilkraft der Substanzen und die kompetente Anwendung von Wickeln und Auflagen im Alltag. Das Seminar wendet sich an interessierte Menschen, die bereit sind, Wickel anzuwenden und selbst zu erleben.

Referentin: **Anne Gruninger**, Krankenschwester, Kursleiterin für naturheilkundliche Pflegemethoden

Nachmittagsseminar

Freitag, 6. Oktober 2017
15:00 bis 19:00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
neben der Kirche
Schlier/Unterankenreute
Beitrag auf Spendenbasis

Das Heilsame im Tanz – Herbst

Tanzend soll das Lebens-Schul-Jahr beendet werden. Auch in diesem Seminar werden meditative Tänze nach Anastasia Geng angeboten. Es wird ähnlich ablaufen, wie das Seminar im März und bietet allen, die ein solches Angebot im Herbst noch einmal genießen möchten, eine erneute Gelegenheit, sich tanzend mit sich, mit den Anderen, mit der Natur auseinanderzusetzen.

Aber auch alle, die im März nicht teilnehmen können, sind herzlich eingeladen.

Leitung: **Gerlinde Winter**, Dipl. Sozialpädagogin, Psychoonkologin, Tanzleiterin

Nachmittagsseminar

Samstag, 18. November
14:00 bis 17:00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus
Alttann, Am Kirchberg
Wolfegg-Alttann
Beitrag € 10,-

