

Impuls-Café

Besuchen Sie unser Café -
wir freuen uns auf Sie.

Hier finden Sie:

- » Begegnung mit (betroffenen)
Frauen in gemütlicher Atmosphäre
- » Regelmäßige Themennachmittage mit Gast-
dozenten / Workshops
- » Ansprechpartnerinnen für Fragen, Impulse und
Anregungen
- » Achtsamkeit und Diskretion
- » Auszeit und Abschalten vom Alltag

Haben Sie Lust auf einen entspannten Nachmittag mit
Kaffee, selbstgebackenen Kuchen sowie herzhaften
Leckereien? Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Schauen Sie einfach unverbindlich vorbei – Sie sind
herzlich willkommen!

Öffnungszeiten:

jeden 2. Montag im Monat von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Rückzugs- und Gesprächsraum / Leihbibliothek

Zeitgleich zu unseren Kursen und Öffnungszeiten bietet
die Patienteninitiative IMPULS die Möglichkeit, sich in
Ruhe zurückzuziehen. Hier können Sie sich Zeit zum
Lesen und Stöbern nehmen
oder auch Bücher und
Zeitschriften kostenlos
ausleihen.

Falls Sie Bücher
spenden möchten,
freuen wir uns sehr.



Liebe Patientinnen,

als zertifiziertes Brust- und Genitalkrebszentrum be-
handeln wir das Mammakarzinom und gynäkologische
Krebserkrankungen auf höchstem medizinischem
Niveau. Wir sind uns darüber im Klaren, dass der Kampf
gegen einen Tumor mehr verlangt als Operationen,
Bestrahlungen und Medikamente, dass wir über die Be-
handlung des Körpers nicht die Seele vergessen dürfen.
Schließlich behandeln wir nicht Tumoren sondern Men-
schen, Frauen mit Hoffnungen, Wünschen und Sorgen!
Daher werden unsere Patientinnen schon seit vielen
Jahren von unserer Breast Nurse und unseren Psychoon-
kologen mitbetreut. Über all den anstrengenden Thera-
pien, die wir unseren Patientinnen zumuten müssen, soll
das Wiederfinden des inneren Gleichgewichtes in dieser
bedrohlichen Situation nicht zu kurz kommen. Daher
sind wir sehr froh, dass in Zusammenarbeit mit unserem
Brustzentrum- und Genitalkrebszentrum eine Patientin-
neninitiative entstanden ist, die ein breites Angebot vor-
hält, in dem sich von Yoga über gemeinsame Ausflügen
bis hin zu geselligem Beisammensein im Impuls-Café, für
jede Betroffene etwas findet.

**Wir laden Sie herzlich ein,
dieses Angebot zu nutzen!**



Kolberg

Prof. Dr. med.
Hans-Christian Kolberg

Chefarzt der Klinik für
Gynäkologie, Geburtshilfe, Senologie
und gynäkologische Onkologie

Yoga- und Entspannungswochenenden

Alle Informationen zu unseren Zusatzangeboten
erfragen Sie bitte in der Gruppe, im IMPULS-Café oder
telefonisch bei Susanne Müller

Telefon: 0173 568 4969

E-Mail: patienteninitiative.impuls.bot@gmail.com

Kontakt

Patienteninitiative Impuls

Ansprechpartner: Susanne Müller

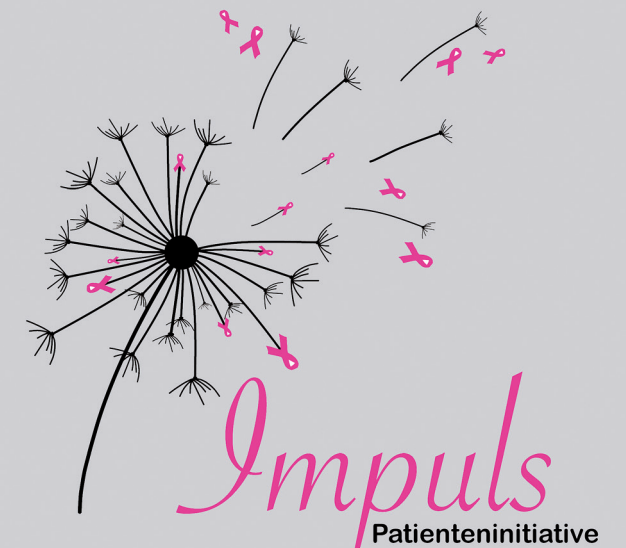
Tel.: 0173 568 4969

E-Mail: patienteninitiative.impuls.bot@gmail.com

www.patienteninitiative-impuls-bottrop.de

* Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum.
Wir bitten hier um Verständnis. Die verwendeten Personenbezeichnungen be-
ziehen sich mit gleicher Bedeutung und Wertschätzung auf männliche, weibliche
und diverse Geschlechteridentitäten.

Bewegung & Begegnung für an Brustkrebs erkrankte Frauen





Patienteninitiative
von Betroffenen
für Betroffene

Die Diagnose Krebs stellt eine große Herausforderung für Körper und Seele dar.

Unsicherheiten, Ängste und Sorgen sowie das Gefühl von Ohnmacht sind in dieser Zeit ein häufiger Begleiter. Das Wohlbefinden und die körperliche Wahrnehmung sind durch die Therapien oft stark beeinträchtigt.

Im Jahr 2014 wurde die Patienteninitiative IMPULS gegründet. 2022 hat sich ein neues Team um IMPULS gebildet. Von Anfang an unterstützt Prof. Dr. Kolberg, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe in den Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop, diese Initiative.

Unser Ziel ist es, betroffenen Frauen eine Anlaufstelle für:

- » Austausch
- » Fragen
- » Informationen

oder aber einfach für ein geselliges Beisammensein in Form von Ausflügen, Impuls-Café und diversen Kursen zu bieten.

Als selber Betroffene, sind wir ein Stück weit in der Lage, uns gut in die seelische als auch in die körperliche Situation der Frauen hineinzusetzen und auf Wunsch mit Rat und Tat beizustehen. Unter dem Aspekt „Bewegung und Begegnung“, bieten wir des Weiteren YOGA-Kurse, an, welche sehr zur Steigerung des Wohlbefindens, der körperlichen Fitness als auch der Reduktion von Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Übelkeit und Verspannungen beitragen können.



Die Teilnahme an den Yoga-Kursen ist für an Brustkrebs erkrankte Frauen, die in den Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop behandelt wurden, 15 Monate kostenlos. Gerne können Sie zum Kennenlernen eine Schnupperstunde besuchen.

Ort:

Alle Angebote finden im Verwaltungsgebäude der Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop statt.

Informationen und Termine erfragen Sie bitte bei:



Susanne Müller

Telefon: 0173 568 4969

E-Mail:

patienteninitiative.impuls.bot@gmail.com

Bitte sprechen Sie in meiner Abwesenheit auf meinen Anrufbeantworter, nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, ich rufe Sie gerne zurück.

Bitte bringen Sie zu den Kursen bequeme und warme Kleidung mit.

Wir freuen uns auf Sie!

Yoga

Warum Yoga?

Yoga fördert die Gesundheit, indem es die Durchblutung anregt, den Sauerstofftransport erhöht und Gelenke und Muskeln kräftigt.

Meine Yoga-Stunde ist eine Kombination aus Hatha-, Iyengar- und Yin-Yoga und gerade für Anfänger bestens geeignet. Sehr gerne integriere ich auch Aromäöle (doTerra) mit in meine Yoga-Stunden, da Öle nachweislich die Entspannung vertiefen oder aktivieren können, alte Blockaden lösen, die Stimmung heben und einfach eine stimmungsvolle Atmosphäre schaffen.



Kursleiterin:

Claudia Madej

zert. Yoga- und Krebslehrerin

Ich liebe es Yoga zu unterrichten. Durch sanfte, klare Übungsabläufe wird die Beweglichkeit verbessert und ein gutes Körpergefühl entwickelt. Anspannung und Entspannung bilden die Grundlage meiner Kurse, sodass neben den Asanas auch Atemübungen, Entspannungstechniken und Ruhephasen den Geist und die Seele zur Ruhe kommen lassen.

Ich biete ein individuelles und auf Teilnehmerinnen abgestimmtes bodenständiges Yoga an.

Regelmäßige Yogaübungen helfen uns, der Hektik des Alltags gelassen und standhaft entgegenzutreten.



Kursleiterin:

Katrin Hennig

Yogalehrerin

Qi Gong und TaiChi

Asiatische Körperübungen begeistern durch die Vereinigung von Effektivität, Wohlbefinden und Ästhetik. Die Kunst besteht im Zusammenfließen von Gegensätzen: hart und weich, Anspannung und Entspannung, Ruhe und Bewegung. Gedanken sind oft wie ein Karussell wilder Tiere. Konzentration und gezielte Entspannung wirken mentalen und körperlichen Blockaden entgegen. Im Qi Gong und TaiChi wecken wir deine Ressourcen, bauen Resilienz auf und stärken die persönliche Weiterentwicklung.



Kursleiter:

Arne Wahls

Yoga

In meinen Yoga-Kursen vereinen sich sanfte Bewegungen und bewusste Atmung zu einem harmonischen Erlebnis, das Körper und Geist in Einklang bringt. Dabei zeige ich Dir verschiedene Varianten, sodass Du selbst über die Intensität entscheiden kannst. Lasse den Stress des Alltags hinter Dir und tauche in eine entspannte Auszeit. Durch verschiedene Atemübungen und Entspannungsverfahren lernst Du, im Hier und Jetzt zu sein und inneren Frieden zu finden. Ich freue mich darauf, Dich in meinem Kurs begrüßen zu dürfen.



Kursleiterin:

Ronja Wycisk

Yogalehrerin