



SELBSTFÜRSORGE

Den Krebs besiegt

zur Stärke zurückfinden

Das Seminar richtet sich an Betroffene sowie Angehörige und all jene, die das Thema bewegt. Die Referentin, selbst eine Betroffene, möchte ihren über viele Jahre gesammelten Erfahrungsschatz gerne an alle Interessierten weiterreichen.

Im Mittelpunkt des Seminars stehen nicht die Behandlungsmethoden im Bereich der Medizin, sondern der bunte Strauß an alltagstauglichen Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems und zur Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen, kluge Bewegung, eine immunstärkende Ernährung sowie Impulse aus der Naturheilkunde lernen wir Körper und Geist bewusst zu unterstützen. Der Kurs bietet praktische Übungen, verständliche Information und Raum zum Austausch – für mehr Kraft und Mut, Lebensfreude und ein starkes Immunsystem.

Zielgruppe: pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagschule und Mittagsbetreuung, Lehrkräfte
Personal in Pflege und Betreuungseinrichtungen

Referentin: Dr. Helena Ketter, Kunsthistorikerin, Yoga-Trainerin

Termin: **Freitag, 14. November 2025, 9.00 – 15.30 Uhr**

Ort: **AWO Haus der Sozialdienste, Vilsfeldstraße 6 in 94474 Vilshofen**

Kosten: **120 €** (100 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)
inklusive Verpflegung



AWO Ostbayern
Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter diana.friedrich@awo-ndb-opf.de.

Das Gesamtprogramm sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter www.awo-ndb-opf.de :

Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.

TIPP: Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.