

Gruppenangebot

Entspannung mit Hypnose – Schwerpunkt Angstbewältigung

Viele Menschen mit einer Krebserkrankung, ebenso wie ihre Angehörigen, erleben starke Ängste und emotionale Belastungen, Sorgen um die Gesundheit, Unsicherheit über den weiteren Verlauf oder belastende Erinnerungen. Dies kann zu innerer Anspannung, Schlafproblemen und dauerhaftem Stress führen. Hypnose kann dabei helfen, mit diesen Ängsten besser umzugehen und wieder mehr innere Ruhe und Stabilität zu finden.



Hypnose ist die gezielte Herbeiführung eines Trancezustandes, in dem das Unterbewusstsein stärker in den Vordergrund tritt. In diesem Zustand wird es möglich, belastende Gedanken und Ängste besser zu verarbeiten und neue, stärkende innere Bilder und Ressourcen zu entwickeln. Die Hypnosetherapie kann daher ein wertvoller Bestandteil der ganzheitlichen Begleitung bei einer Krebserkrankung sein. Auch nach Abschluss der medizinischen Therapien kann Hypnose unterstützend wirken. Ein besonderer Schwerpunkt des Gruppenangebotes liegt auf dem Erlernen von Selbsthypnose. Dadurch erhalten die Teilnehmenden ein wirksames Werkzeug, um auch im Alltag selbstständig mit Angst, innerer Unruhe und Stress besser umgehen zu können.

Die Kurse finden in einer kleinen Gruppe (max. 8 Teilnehmer) **ab 6. Mai 2026, jeweils Mittwoch von 16:00 – 17:00 Uhr** in den Räumlichkeiten der **Krebsberatungsstelle Barnim** statt. Ein Kurs umfasst **6 Einheiten** und ist für die Teilnehmenden **kostenlos**. Das Angebot richtet sich auch an Angehörige.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:

Telefon: **033397 273802**

E-Mail: **info@krebsberatung-berlin-brandenburg.de**

Ihr Team der Krebsberatungsstelle Barnim

Ihre Kursleiterin:

Mandy Engler

Vorstandsmitglied der Krebsberatung Berlin-Brandenburg e. V.

Fachärztin für Strahlentherapie,

ZB Palliativmedizin, integrative Onkologie,

Ernährungsmedizin (KÄB), ärztliche Hypnosetherapie, Psychoonkologie (DKG),

Naturheilverfahren, Sinosomatics