

WORKSHOP-TEILNAHME



Anmeldung bis zum
31.07.2026

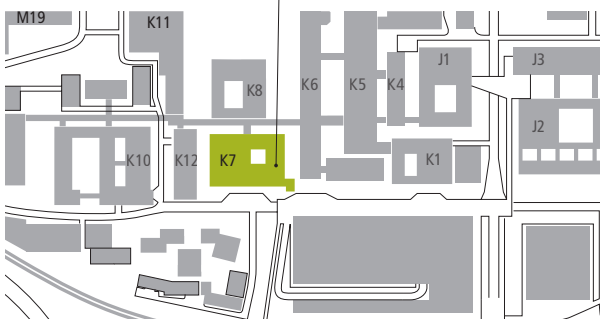
Anmeldung per E-Mail:

klaus-bahlsen-zentrum@mh-hannover.de

scan me

Maximal 12 Teilnehmer:innen

Treffpunkt ist im **Gebäude K7** im Erdgeschoss
(Ebene S0) am Servicepoint der Strahlentherapie.



Kontakt für weitere Fragen

Klaus-Bahlsen-Zentrum für Integrative Onkologie
Comprehensive Cancer Center (CCC) Hannover
Medizinische Hochschule Hannover (MHH)
Carl-Neuberg Straße 1
30625 Hannover

☎ 0176 1532 3792

✉ klaus-bahlsen-zentrum@mh-hannover.de

🌐 mhh.de/klaus-bahlsen-zentrum

WORKSHOP FÜR JUNGE CANCER SURVIVOR

Mit Achtsamkeit zum gesunden Lebensstil

28.-30. August 2026

gefördert durch



**RUT- UND KLAUS-
BAHLEN-STIFTUNG**

Liebe Patientin, lieber Patient,

Du bist zwischen 20 und 30 Jahre alt und hast eine Krebserkrankung im Kindes- oder Jugendalter überstanden? Du möchtest wissen, wie du durch einen gesunden Lebensstil das Risiko für Spätfolgen reduzieren kannst und wie es dir gelingt, gute Vorsätze langfristig umzusetzen? Außerdem interessiert dich, wie du deine eigenen Ressourcen stärken kannst?

Mit einem **Wochenend-Workshop** möchten wir dich dabei unterstützen, im Alltag besser mit möglichen Langzeitfolgen wie Konzentrationsstörungen, verminderter körperlicher Belastbarkeit bis hin zu Fatigue sowie psycho-emotionalen Belastungen umzugehen.

Darüber hinaus geht es darum, durch einen gesunden Lebensstil das Risiko für Spätfolgen zu verringern. In der Gruppe mit anderen jungen Krebsüberlebenden entwickelst du Strategien zur Stärkung deiner eigenen Ressourcen und erprobst diese gemeinsam in Kleingruppen.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt auf 12 Personen.

Deine

Professorin Dr. Dr. Diana Steinmann

Leitung des Klaus-Bahlsen-Zentrums
für Integrative Onkologie

Dr. med. Annette Sander

Oberärztin in der Klinik für Pädiatrische Hämatologie
und Onkologie

Survivorsprechstunde im Klaus-Bahlsen-Zentrum für
Integrative Onkologie

Beate Meyer-Bothling

Diätassistentin DKL/ DGE im
Klaus-Bahlsen-Zentrum für
Integrative Onkologie

Mind-Body-Medizin Therapeutin,
Allgemeine Pädiatrie

Britta Schaper

Diplom Ökonomin, Coach und
MET-Therapeutin

**MELDE DICH
NOCH BIS ZUM
31. JULI 2026 AN!**
**WIR FREUEN UNS
AUF DICH.**

THEMEN

Gemeinsam beschäftigen wir uns mit Themen wie:

- Einführung in die Mind-Body-Medizin
- Umgang mit Stress, Erschöpfung und Fatigue im Alltag
- Strategien zur Förderung von Motivation und Selbstfürsorge
- Mediterrane Vollwerternährung, ist das wichtig?
- Austausch in der Gruppe mit anderen jungen Erwachsenen
- Kennenlernen von Körper- und Entspannungstherapie
- Entwicklung alltagstauglicher Routinen für einen gesunden Lebensstil

DAUER

Start: Freitag, 28.08.2026, 16:00 Uhr

Ende: Sonntag, 30.08.2026, 16:00 Uhr

ORT

Gruppenraum des Klaus-Bahlsen-Zentrum für
Integrative Onkologie in der MHH:

Gebäude K07 – Ebene U0 – Raum 1030

Wir treffen uns im Gebäude K07 (Ebene S0) am
Servicepoint der Strahlentherapie (an der Treppe).

KOSTEN

Die Teilnahme am Workshop ist kostenlos für Dich.

Lediglich die Unterkunft müsste bitte selbst organisiert
und gezahlt werden.