

## BERATUNGSSTELLEN der Krebshilfe Salzburg

**Beratungsstelle Salzburg** (Vereinssitz) & **MOBILE BERATUNG**  
Mertensstraße 13, 5020 Salzburg.  
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 16.00 Uhr  
und Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung.  
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: 0662-873536  
beratung@krebshilfe-sbg.at

**Beratungsstelle Pinzgau – Zell am See**  
Tauernklinikum, Rot-Kreuz-Haus, Paracelsustraße 14, 5700 Zell am See.  
Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung  
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat.  
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: 0662-873536  
beratung@krebshilfe-sbg.at

**Beratungsstelle Lungau – Tamsweg**  
Sozialzentrum Tamsweg, Q4, Postgasse 4, 5580 Tamsweg.  
Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung  
jeden 2. Montag im Monat.  
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: 0662-873536  
beratung@krebshilfe-sbg.at

**Beratungsstelle Pongau – Schwarzach**  
Haus Luise, St. Veiter Straße 3, 5620 Schwarzach.  
Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung  
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat und nach Vereinbarung  
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: 0662-873536  
beratung@krebshilfe-sbg.at

**Beratungsstelle Tennengau – Hallein**  
Krankenhaus Hallein, Bürgermeisterstraße 34, 5400 Hallein.  
Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung  
jeden Montag.  
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: 0662-873536  
beratung@krebshilfe-sbg.at

**Beratungsstelle Flachgau – Oberndorf**  
Stadthalle Oberndorf, 2. Stock (im EKIZ), Josef Mohr Straße 4a,  
5110 Oberndorf. Persönliche Beratung nach telefonischer  
Terminvereinbarung jeden Donnerstagnachmittag.  
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: 0662-873536  
beratung@krebshilfe-sbg.at



WWW.KREBSHILFE-SBG.AT

## THEMENCAFÉ

### THEMENCAFÉ – INFORMATIONEN & AUSTAUSCH

In den Themencafés der Österreichischen Krebshilfe Salzburg werden auf entspannte Art und Weise Themen vorgestellt und Neues ausprobiert. Anschließend besteht bei „Kaffee und Kuchen“ die Möglichkeit des Austausches mit den Referent:innen bzw. den anderen Gästen des Cafés. Die Teilnahme ist kostenlos, um Spenden wird gebeten.

Wegen der allgemeinen Corona-Lage bitten wir für 2022 um eine telefonische Voranmeldung.

### SALZBURG (Stadt)

Ort: Alle Termine finden in der Beratungsstelle der Krebshilfe Salzburg, Mertensstraße 13, 5020 Salzburg statt.

01.02.2022, 14.00 Uhr: Mag. Franz Wendtner  
**Akupressur**

01.03.2022, 14.00 Uhr: Mag. Sigrid Linher  
**Bewegung für mich und in der Beziehung.**

05.04.2022, 14.00 Uhr: Dr. Irmgard Singh  
**Schmerztherapie**

03.05.2022, 14.00 Uhr: Kathrin Zeyer  
**In mir klingt ein Ton. Musik als Ressource.**

07.06.2022, 14.00 Uhr: Mag. Gerti Horvath  
**Gesunde Ernährung. Tipps und Anregungen.**

05.07.2022, 14.00 Uhr: Mag. Martha Lepperdinger  
**Achtsamkeit im Umgang mit Schmerz.**

02.08.2022, 14.00 Uhr: Christine Mayrhofer  
**Lachyoga. Lachen ist die beste Medizin!**

06.09.2022, 14.00 Uhr: Dr. Manfred Webersberger  
**Komplementärmedizin bei Krebs.**

04.10.2022, 14.00 Uhr: Silvia Fuchs (Headdress)  
**Chemotherapie. Veränderung von Haaren, Haut und Nägeln. Perücke? Was es zu beachten gilt.**

08.11.2022, 14.00 Uhr: Bernadette Klotz (Physiotherapeutin)  
**Der Beckenboden aus physiotherapeutischer Sicht.**

06.12.2022, 14.00 Uhr: Mag. Martha Lepperdinger  
**Fatigue – tumorbedingtes Erschöpfungssyndrom**

### SCHWARZACH (Pongau)

Ort: Alle Termine finden im Cafe Schwarzach,  
(Salzleckerstraße 24, 5620 Schwarzach im Pongau) statt.

16. März 2022, 9.00 Uhr: Mag. Gertraud Wagner-Mairinger  
**Fatigue. Tumorbedingtes Erschöpfungssyndrom.**

09. November 2022, 9.00 Uhr: Mag. Gertraud Wagner-Mairinger  
**Krebs - wie geht es jetzt weiter?**

## KURSE WORKSHOPS GRUPPEN

### KLETTERN & BOULDERN

Bouldern (engl. Boulder „Felsblock“) ist das Klettern ohne Kletterseil und ohne Klettergurt an Felsblöcken, Felswänden oder an künstlich errichteten Kletterwänden in Absprunghöhe. Von leicht bis schwieriger, künstliche Kletterprobleme können an verschiedenen kurzen, einzelnen Stellen gefahrlos und knapp über den Fallmatten immer wieder probiert werden. Bouldern trainiert die Fingermuskulatur, unsere Arm- und Schultermuskulatur, gibt Rumpfkraft (Körperspannung), stärkt die Beinmuskulatur, übt die Koordination, gibt Gleichgewicht, fördert Beweglichkeit und stärkt unsere mentale Fähigkeiten. Wir verbringen gemeinsam Zeit in ruhiger und entspannter Atmosphäre und widmen uns ganz dem Klettern. Egal ob mit oder ohne Klettererfahrung, Hauptsache es macht Spaß und wir haben Freude an der Bewegung.

### Gruppentermine für 4-6 Personen mit 4 - 6 Einheiten zu 1,5 Std

- Frühjahrsgruppe beginnt mit einem Termin am 16.03.2022. Zeit: Beginn 14 Uhr, die Folgetermine werden dann vereinbart.
- Die Herbstgruppe beginnt mit dem Termin am 14.09.2022. Zeit: Beginn 14 Uhr, die Folgetermine werden dann vereinbart.

Termine für Familien werden auch kurzfristig vergeben und organisiert (4 Einheiten mit max. 1,5 Stunden)

Leitung: Wolfgang Mayrhofer

Ort: BoulderBar Salzburg, Richard-Kürth-Straße 9, 5020 Salzburg.  
www.boulderbar.net/salzburg

**Verpflichtende Anmeldung**, da nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen möglich ist.

## Information & Anmeldung

Telefon: 0662-873536 | [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)  
[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at) (Aktuelles / Veranstaltungen)

Bitte vergewissern Sie sich vorab, ob das Angebot stattfinden kann.

### MALTHERAPIE – Wir malen ein Bild

Unser Lebensbild. Sie malen ein Bild, wie Sie Ihr Leben sehen. Ziel ist der nonverbale Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen durch die Arbeit mit Farbe und Pinsel.

Leitung: Malthérapeutin Sabine Schreckeneder  
30.03.2022, Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr  
06.04.2022, Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr  
13.04.2022, Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr  
20.04.2022, Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr  
27.04.2022, Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Atelier Schreckeneder Salzburg, Mertensstraße 18, 5020 Salzburg.  
**Verpflichtende Anmeldung**, da nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen möglich ist.

Bitte anmelden

Bitte anmelden

### MUSIKTHERAPIE – KÖRPER, SEELE UND VERSTAND ZUM KLINGEN BRINGEN

„Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“ (Victor Hugo)  
Musik berührt den Menschen von jeher und kann ein heilsames Potential in uns entfalten. Die Musik bewegt uns, und unsere innere Bewegung kann über die selbst gemachte Musik zum Ausdruck kommen. Dabei geht es nicht unbedingt um Musik im klassischen Sinne, sondern um das spielerische Erproben vom Ausdruck (auf Instrumenten, mit der Stimme, Bodypercussion, Bewegung, ...) unserer Innenwelt. Genauso können wir uns von der Musik bewegen lassen und neue Räume und Ressourcen in uns entdecken. An drei Workshoptagen lade ich Sie ein, die klingende Welt in und um sich herum zu entdecken!  
Wichtig: Sie benötigen keinerlei musikalische Vorkenntnisse und Fähigkeiten, ein positiver Bezug zur Musik und Neugierde zum Ausprobieren sind ausreichend!

Leitung: Musiktherapeutin Mag. art. Kathrin Zeyer  
27.09.2022, Zeit: 09.00 bis 11.00 Uhr  
11.10.2022, Zeit: 09.00 bis 11.00 Uhr  
08.11.2022, Zeit: 09.00 bis 11.00 Uhr  
Ort: wird noch bekannt gegeben

**Verpflichtende Anmeldung bis zum 01.09.2022.**

**Broschüren der Krebshilfe Salzburg informieren: Jetzt kostenlos bestellen.**

Alle Broschüren unter [www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)



**Bitte helfen auch Sie. Danke!**

Spendenkonto: IBAN AT44 2040 4000 0000 4309  
Salzburger Sparkasse BIC: SBGSAT2SXXX

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar: Reg.-Nr. S02447



Bitte anmelden

## VORTRÄGE INFOTAGE

### SEXUALITÄT IN DER ONKOLOGIE Vortrag und Gesprächsrunde für krebserkrankte Menschen, Angehörige und Interessierte, GIZ

Vortragender: Dr. Manfred Webersberger  
Termin: 09.03.2022, Beginn: 15.30 Uhr.  
Ort: GIZ – Gesundheitszentrum der ÖGK, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg; Erdgeschoss.

Die Sexualität ist die intimste Sprache, mit der sich Partner:innen unterhalten können. Sie ist die persönlichste Möglichkeit, sich gegenseitig Liebe, Geborgenheit und Akzeptanz zu zeigen. Sexualität ist wesentlich mehr als Geschlechtsverkehr, was wir oft vergessen. Wir vermitteln einen Einblick in die Sexualmedizin und ihre Möglichkeit der Stärkung der Partnerschaft in Gesundheit, Krankheit und in Palliativsituationen.  
**Mit der Bitte um Anmeldung:** Telefon: 0662-873536 oder [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)



### KREBS IN DER FAMILIE. KINDER UND PARTNER:INNEN SIND MITBETROFFEN Vortrag und Gesprächsrunde für Angehörige krebserkrankter Menschen, GIZ

Vortragende: Mag. Martha Lepperdinger, Krebshilfe Salzburg.  
Termin: 16.11.2022, Beginn: 15.30 Uhr.  
Ort: GIZ – Gesundheitszentrum der ÖGK, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg; Erdgeschoss.

Wie kann ich als Angehörige:r unterstützen? Was braucht die oder der Krebskranke und was ich als Partner:in oder Angehörige:r? Was hilft meinem Kind?  
Neben der Sorge um den geliebten Menschen erfordert die neue Situation einer Krebserkrankung hohe Anpassungsleistungen, führt zu Rollentausch, Aufgabenverschiebungen/-veränderungen, Verunsicherungen und Ängsten in der Familie.  
Im Vortrag wird vermittelt, wie eine gemeinsame Bewältigung der neuen Familiensituation, in Bezug auf Kommunikation und Umgang mit den Kindern, aussehen kann.  
**Mit der Bitte um Anmeldung:** Telefon: 0662-873536 oder [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)

Bitte anmelden

Bitte anmelden



## VERANSTALTUNGEN, WORKSHOPS, ANGEBOTE UND THEMENCAFÉS



www.krebshilfe-sbg.at

## Termine 2022

Information, Austausch und Hilfe für an Krebs erkrankte Menschen, Angehörige und Interessierte.



## Wir sind gerne für Sie da!

Die Diagnose Krebs verängstigt und schockiert Patienten und Angehörige wie kaum eine andere Erkrankung. Plötzlich erscheint vieles, was jemals zum Thema ‚Krebs‘ gehört wurde, vor dem inneren Auge. An das aufklärende Gespräch, das man im Krankenhaus als Patient oder Angehöriger geführt hat, erinnert man sich oft nur schwer oder bruchstückhaft. Daher ist es wichtig, immer wieder Fragen zu stellen. Ist die Diagnose ‚Krebs‘ gestellt, müssen Patienten und Angehörige sich mit einer völlig neuen Situation auseinandersetzen, Möglichkeiten des Umgangs mit den veränderten Bedingungen finden und sich neu orientieren. Mit jeder Etappe der notwendigen medizinischen Behandlung und jeder Veränderung des Gesundheitszustandes ergeben sich neue Anpassungsaufgaben für die Psyche. Die Nachricht von der Erkrankung wird auch bei Familie und Freunden ein Gefühlschaos auslösen: Angst vor dem was kommen könnte, vielleicht sogar Schuldgefühle selbst nicht unmittelbar betroffen zu sein – all das kann auftreten. Daher ist es sehr wichtig, mit jenen Menschen, die einem wichtig sind, offen über die Erkrankung und die eigenen Gefühle zu sprechen.

### Sie sind nicht allein. Lassen Sie sich helfen.

In vielen Fällen ist es ratsam, eine psychotherapeutische oder psychologische Unterstützung anzunehmen, um die bei der Krankheit anfallenden Probleme besser bewältigen zu können. Die wichtigste Aufgabe der Psychoonkologie ist die Unterstützung des Menschen bei konkreten seelischen Problemen der Krebserkrankung. Die psychoonkologische Betreuung richtet sich daher immer nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten des Hilfe suchenden Menschen.

### In den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe Salzburg können Sie kostenlose psychoonkologische Hilfe in Anspruch nehmen, sich informieren und begleiten lassen.

- Sie bleiben nicht allein, wir haben Zeit und ein offenes Ohr für Sie
- Sie erfahren Mitgefühl und erleben Bestärkung
- Sie werden von belastenden Gefühlen entlastet
- Sie finden ihr Lachen wieder
- Ihre Probleme werden strukturiert, Lösungsstrategien erarbeitet
- Sie erhalten jederzeit Fachinformationen
- Sie bekommen Vernetzung zu anderen Experten
- Ihre Motivation und Hoffnung wird belebt
- die Kommunikation in Ihrer Familie wird erleichtert
- Sie können Ihre Lebensqualität wiedergewinnen
- Sie erhalten finanzielle Soforthilfe in krebsbedingten Notsituationen

## FACE IT WITH A SMILE

Angebot für Krebspatientinnen

Bitte anmelden

Patientenbefragungen haben ergeben, dass – neben der Angst um die Gesundheit, das Leben, die Existenz – das „veränderte Aussehen“ für viele Patientinnen eine große Belastung darstellt. Eine Belastung, die sich in dem Verlust des Selbstwertgefühls manifestieren und dadurch zu Isolation, Einsamkeit bis hin zum Jobverlust führen kann. Deshalb startete die Krebshilfe im Rahmen der letztjährigen „Pink Ribbon“-Aktion eine neue Initiative, die Patientinnen helfen soll, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und ihnen vor Augen halten soll, wie einzigartig und schön sie trotz der Erkrankung sind. In kostenlosen Workshops können Patientinnen lernen, wie man die Spuren der Erkrankung und der Therapien kaschieren kann; am Ende des Workshops erhalten die Teilnehmerinnen ein professionelles Portraitfoto. Diese Initiative ist ein Gemeinschaftsprojekt der Österreichischen Krebshilfe und Estée Lauder Cosmetics. Während des Tages ist auch eine Psychoonkologin der Krebshilfe vor Ort.

Face it  
with a  
Smile

Die genauen Zeiten und weitere Informationen erhalten Sie gerne auf Anfrage telefonisch oder via Email: [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at).  
**Verpflichtende Anmeldung.**

## Information & Anmeldung

Telefon: 0662-873536 | [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)  
[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at) (Aktuelles / Veranstaltungen)

Die Teilnahme an den Angeboten der Krebshilfe Salzburg ist (wenn nicht anders angegeben) kostenlos und von jedem nutzbar. Bitte vergewissern Sie sich vorab, ob das Angebot stattfinden kann.

### Vorstellung der Krebshilfe-Angebote

Informationsgespräche zu persönlichen Unterstützungsmöglichkeiten der Österreichischen Krebshilfe Salzburg. Was können wir für Sie tun? Regelmäßige Termine; Einzelgespräche zu 15 Minuten. Termine bitte an Information (Reha) erfragen. Ort: Onkologische REHA St. Veit, St. Veiterstraße 48, 5621 St. Veit im Pongau.

## WORKSHOP ERNÄHRUNG

Lebensqualität fördern bei Krebserkrankungen

Bitte anmelden

Essen und Trinken sind für die meisten Menschen sehr wichtige Themen. Nicht anders ist es bei Krebspatienten, mehr noch: für sie haben gesunde, ausgewogene und schmackhafte Mahlzeiten einen besonderen Stellenwert. Diese steigern die Lebensqualität und jeder kann dadurch aktiv einen Beitrag leisten, um die Therapiemaßnahmen und die Genesung zu unterstützen. Dabei tauchen oft sehr viele Fragen auf, wie etwa: Muss ich auf spezielle Lebensmittel achten? Ist etwas verboten? Darf ich gar keinen Zucker mehr essen? Wie kann man Gewichtsverlust ausgleichen bzw. sind unterstützende Maßnahmen notwendig? Wie kann der Appetit beeinflusst werden? Was hilft gegen Übelkeit? Gibt es ‚DIE‘ Krebsdiät? u.a.m.

Die Vortragsreihe bietet Gelegenheit, diese und weitere Fragen zu stellen, sich Anregungen und Ideen für den Speiseplan zu Hause zu holen und die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.



©sveta - stock.adobe.com

Die Vorträge sind methodisch abwechslungsreich gestaltet: Mit Fachinputs, Kleingruppenarbeiten und Diskussionen in der Gruppe. Zusätzlich werden jeweils Bewegungsimpulse eingebaut.

Leitung: Mag. Gertrude Horvath, Diätologin, Sportwissenschaftlerin  
Termine: 13.05., 20.05., 27.05., 03.06. und 10.06.2022. Uhrzeit jeweils 16.00 bis 18.00 Uhr. Ort: Bildungshaus St. Virgil, Ernst-Grein-Straße 14, 5026 Salzburg.

Bitte bequeme Kleidung anziehen.  
**Verpflichtende Anmeldung:** Telefon: 0662-873536 oder [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)

## STRESSBEWÄLTIGUNG BEI KREBS DURCH ACHTSAMKEIT | 8-WOCHEN-KURS

Bitte anmelden

Ein neuer ‚alter Weg‘ für die Bewältigung von Lebenskrisen, ist der Weg der Achtsamkeit. Dieser 8-Wochen-Kurs stellt ein gezieltes Training in Achtsamkeit dar, das sich besonders auf die Bewältigung von Stresssituationen und Belastungen bei Krebserkrankungen konzentriert. Insbesondere geht es um Hilfe im Umgang mit den weitreichenden und belastenden Veränderungen und den damit verbundenen negativen Gefühlen wie Angst und Depression. Theorie und Praxis werden vereint. Wir praktizieren, diskutieren und erfahren, was es heißt, ein Leben in Achtsamkeit zu führen: Trotz schwieriger Lebenssituation gelassen zu bleiben, sich entspannen zu können und Vertrauen und Zuversicht zu bewahren.

Leitung: Mag. Martha Lepperdinger, Psychoonkologin und Achtsamkeitstrainerin. Termine: 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11. und 17.11.2022. Zeit: jeweils 14:00 bis 16.30 Uhr. Ort: offen, wird bei Anmeldung mitgeteilt. Bitte bequeme Kleidung anziehen.  
**Verpflichtende Anmeldung:** Telefon: 0662-873536 oder [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)  
Es wird ein Selbstkostenanteil von 80,00 Euro erhoben.

### EINZELWORKSHOPS ACHTSAMKEIT BEI KREBS

Sie möchten einen Einblick in die Praxis der Achtsamkeit gewinnen oder sie nach einem bereits durchgeführten Kurs vertiefen, dann sind diese Einzelworkshops genau das Richtige.  
Termine: 3.3., 9.6., 8.9. und 01.12.2022. Zeit: jeweils 14:00 bis 16:30  
Ort: offen, wird bei Anmeldung mitgeteilt.  
**Verpflichtende Anmeldung:** Telefon: 0662-873536 oder [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)

Bitte anmelden

### IMPROTHEATER

Improvisationstheater (oft auch kurz Improtheater) ist eine Form des Theaters, in der Szenen ohne einen geschriebenen Dialog und mit weniger oder gar keiner vorbestimmten dramatischen Handlung dargestellt werden: Es wird eine oder mehrere Szenen gespielt, die zuvor nicht inszeniert sind. Es wird ein Themenimpuls gegeben, dann wird gespielt.  
Leitung: Gabriele Weinberger. Termine: 13.05. und 27.05.2022, Zeit: jeweils 09:00 bis 16:00 Uhr. Ort: Bildungshaus St. Virgil, Ernst-Grein-Straße 14, 5026 Salzburg. Es wird ein Selbstkostenanteil von 30,00 Euro erhoben. **Verpflichtende Anmeldung:** Telefon: 0662-873536 oder [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)

## MÄNNERGRUPPE: AUSTAUSCH UNTER MÄNNERN

Bitte anmelden

Krebs trifft mittlerweile jeden zweiten Mann und jede dritte Frau. Meist reden sich Frauen leichter. Männer tun sich schwerer, sich mit dem Thema Krebs auseinander zu setzen und die Probleme und die seelischen Belastungen, die durch die Krebserkrankung auftreten, anzusprechen oder Fragen zu formulieren. Ob es nun um den Verlauf der Krankheit geht, die Nebenwirkungen der Behandlung oder Schmerzen, Potenzprobleme oder Fragen zur Beziehung und zum Beruf, wie es denn weitergehen soll/ wird ... oder um das Wissen, wie ich mit meinem Arzt rede, das Gefühl nicht hinreichend oder vollständig informiert zu werden – oder auch was danach kommt ... und was ich selbst für mich tun kann. Die Zukunft ist ungewiss, vieles ist offen und braucht Antworten. Die Männergruppe der Krebshilfe ist ein Forum, in dem man Fragen stellen und Antworten geben und erhalten kann. Man(n) kann aus eigener Erfahrung berichten - ob gut oder schlecht - oder einfach die Möglichkeit wahrnehmen, miteinander zu reden, untereinander Erfahrungen auszutauschen und Rat vom Psychoonkologen zu erhalten. Sie sind herzlich eingeladen, einmal schnuppern zu kommen. Es ist eine offene Gruppe. Sie entscheiden, ob Sie wiederkommen wollen oder nicht.  
Leitung: Mag. Franz Wendtner, Psychoonkologe, Klinischer- und Gesundheitspsychologe. Termine: 02.02., 16.03., 27.04., 08.06., 20.07., 14.09. und der 09.11.2022. Dauer ca. 90 Minuten.  
Ort: Beratungsstelle der Krebshilfe Salzburg, Mertensstraße 13, 5020 Salzburg. **Verpflichtende Anmeldung:** Telefon: 0662-873536 oder [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)

### QIGONG: EINE EINFÜHRUNG

Qigong ist ein bewährter Weg, die Lebensqualität von Tumorpatient:innen zu heben. In diesem Grundkurs können Anfänger:innen diese seit Jahrtausenden bewährte Bewegungs- und Entspannungsmethode kennenlernen. Durch achtsames, bewusstes Üben in sanften, fließenden Bewegungen werden körperlich-geistig-seelische Energien ohne Nebenwirkungen wieder ins Gleichgewicht gebracht, Stress abgebaut und schulmedizinische Therapien unterstützt.  
Leitung: Mag. Franz Wendtner, Psychoonkologe, Klinischer- und Gesundheitspsychologe.  
Termine: 02.02., 09.02., 16.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03. und 30.03.2022, jeweils von 14.00 bis 15.00 Uhr. Ort: Bliss Yoga Studio, Salzburg. **Verpflichtende Anmeldung:** Telefon: 0662-873536 oder [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)

Bitte anmelden

## KREBSHILFE GESUNDHEITSTAGE

Wir informieren über Krebsprävention im Allgemeinen sowie über Darmkrebs, Prostatakrebs, Brustkrebs oder Hautkrebs im Speziellen. Und das im ganzen Bundesland. Wir gehen auf Tour und kommen mit unserem Krebshilfemobil zu Ihnen.  
Weitere Informationen und Termine unter: [www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)

### HINWEIS AUF FREMDVERANSTALTUNGEN

### SALZBURGER FRAUENLAUF 2022 ONE MILE 4 A SMILE 2022

Termin/Ort: 13. bis 15.05.2022 Volksgarten Salzburg (Stadt).  
Der große „Salzburger Frauenlauf“ und der Charitylauf „One Mile 4 a Smile“ werden erneut ein starkes Zeichen für ein gesundes Leben setzen, ein Leben mit mehr Bewegung. Seien auch Sie dabei und laufen Sie mit! Aus Liebe zum Leben. Weitere Informationen unter: [www.frauenlauf.net](http://www.frauenlauf.net) oder [www.salzburg-marathon.at](http://www.salzburg-marathon.at).

Bitte helfen Sie mit!

Spendentelefon  
0901-700-555

(Jeder Anruf hilft! Anruf = Spende = 7 Euro)

Vielen Dank!



Spendenkonto: AT44 2040 4000 0000 4309  
[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)

### Impressum:

„Veranstaltungsprogramm 2022 der Österreichischen Krebshilfe Salzburg“;  
Österreichische Krebshilfe Salzburg, Mertensstraße 13, 5020 Salzburg.  
Redaktion: Mag. Stephan Spiegel. Telefon: 0662-873535;  
Email: [office@krebshilfe-sbg.at](mailto:office@krebshilfe-sbg.at); [www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at).  
Redaktionsschluss: 04.01.2022. Änderungen werden im Internet bekannt gegeben.