

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 Krebshilfe-Infostand auch gerne zu Ihnen. Haben Sie Interesse an einem „Krebshilfe-Tag“, wenden Sie sich bitte an [office@krebshilfe-sbg.at](mailto:office@krebshilfe-sbg.at). Wir freuen uns auf ein Kennenlernen. Zusammen mit AVOS und LOUIS WIDMER sind wir auch 2026 wieder auf „Sonnentour“ in Salzburger Freibädern unterwegs (Sonne ohne Reue/Hautkrebsvorsorge).

HINWEIS AUF FREMDVERANSTALTUNGEN

**SALZBURGER LAUFFESTSPIELE**  
**ONE MILE 4 A SMILE 2026; SPORTMALL-MESSE**  
Termin/Ort: 15 bis 16.05.2026 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! Die Charitystartnummern erhalten Sie direkt bei uns. 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 2026 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: 31.12.2025  
Änderungen werden im Internet bekannt gegeben.

**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 begrenzter Sitzplätze bitten wir um eine telefonische Voranmeldung! (Telefon: 0662-873536)

**SALZBURG (Stadt)**  
Ort: **Alle Termine finden im neuen Krebshilfe Begegnungsraum P22 in der Plainstraße 22, 5020 Salzburg statt.**

- 03.02.2026, 14.00 Uhr: Mag. Hilde Rosa Peer  
**Yoga für Krebspatient:innen**
- 03.03.2026, 14.00 Uhr: Mag. Reinhard Hollfelder  
**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**
- 07.04.2026, 14.00 Uhr: Dr. Irmgard Singh  
**Komplementärmedizin und ihre Möglichkeiten**
- 05.05.2026, 14.00 Uhr: Kathrin Zeyer  
**EinSTIMMung - Zugang zu Achtsamkeit über die eigene Stimme**
- 02.06.2026, 14.00 Uhr: Philipp Meraner  
**Luft holen - Loslassen. Atem als innere Kraftquelle erleben**
- 07.07.2026, 14.00 Uhr: Mag. Gerti Horvath  
**Gesunde Ernährung - Tipps und Anregungen**
- 04.08.2026, 14.00 Uhr: Christine Mayrhofer  
**Die Kraft des Lachens**
- 01.09.2026, 14.00 Uhr: Mag. Franz Wendtner  
**Qigong. Innere Ruhe und Kraft**
- 06.10.2026, 14.00 Uhr: Mag. Tina Schwaiger  
**Gedächtnistraining mit Spaß**
- 03.11.2026, 14.00 Uhr: Mag. (FH) Alexander Poinegger  
**Zu Hause gut versorgt. Betreuungsangebote**
- 01.12.2026 14.00 Uhr: Dr. Simone Lindorfer  
**Wenn Mama oder Papa Krebs haben**

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

26.03.2026, 9.00 Uhr: Björn Butter MSc.  
**Fatigue - Erschöpfung bewältigen**  
19.11.2026, 9.00 Uhr: Björn Butter MSc.  
**Achtsamkeit: Bewusst im HIER und JETZT**

**MALWORKSHOP – BEGLEITETES MALEN ICH BIN ICH**

Im heurigen Malseminar wird jede Teilnehmerin in den Mittelpunkt ihres Lebens gestellt, um ihre Einzigartigkeit zu erkennen und zu lieben. Malerische Ausflüge in die Jugend, das Erwachsensein und zu den Wünschen und Bedürfnissen. Was habe ich mir erträumt, was ist mir gelungen, woran bin ich gescheitert? Mein Mut und mein Wille. ....meine Ziele. Ich bin Ich.

Mitzubringen sind:  
ein altes Hemd, Schürze oder Malkittel, unempfindliche Schuhe, evtl. Einweghandschuhe.

23.10.2026 von 13.00 bis 17.00 Uhr  
24.10.2026 von 10.00 bis 13.00 Uhr

Maximale Teilnehmer:innenanzahl: 6 Personen  
Leitung: Maltherapeutin Sabine Schreckeneder  
Ort: Atelier Schreckeneder Salzburg, Mertensstraße 18, 5020 Salzburg.  
**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)**  
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: Maltherapeutin Sabine Schreckeneder  
18.03.2026, Zeit: 11.00 bis 13.00 Uhr  
25.03.2026, Zeit: 11.00 bis 13.00 Uhr  
01.04.2026, Zeit: 11.00 bis 13.00 Uhr  
08.04.2026, Zeit: 11.00 bis 13.00 Uhr  
15.04.2026, Zeit: 11.00 bis 13.00 Uhr  
Ort: Atelier Schreckeneder Salzburg, Mertensstraße 18, 5020 Salzburg.  
**Verpflichtende Anmeldung.**

**MUSIKTHERAPIE KLANG ERLEBEN – MUSIK ERFAHREN**

Musik und musikalische Parameter wie Rhythmus, Klang oder Harmonie begleiten uns seit Anbeginn unseres Lebens. Wir spüren den Herzschlag unserer Mutter, hören Musik, Stimmen und die Klänge des mütterlichen Körpers bereits ab der 20. Schwangerschaftswoche. Musik berührt den Menschen von jeher und kann ein heilsames Potential in uns entfalten. Sie bewegt uns und unsere innere Bewegung kann über die selbst gemachte Musik zum Ausdruck kommen. In der Musiktherapie schaffen wir einen Spiel-Raum, in dem unsere Innenwelt zum Klingen kommen darf (auf Instrumenten, mit der Stimme, Bodypercussion, Bewegung, ...). Genauso können wir uns von der Musik berühren lassen und neue Räume und Ressourcen in uns entdecken. Neben den musikalischen Erkundungen gibt es ausreichend Raum für Austausch und Reflexion. An drei Workshoptagen laden wir 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 Neugier zum Ausprobieren sind absolut ausreichend!

Maximale Gruppengröße: 8 Personen. **Verpflichtende Anmeldung.**

Leitung: Musiktherapeutin Mag. art. Kathrin Zeyer  
02.10.2026, Zeit: 08.45-10.45 Uhr  
16.10.2026, Zeit: 08.45-10.45 Uhr  
13.11.2026, Zeit: 08.45-10.45 Uhr  
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben  
**Verpflichtende Anmeldung bis zum 11.09.2026**

**Kostenpflichtiges Zusatzangebot:** Im therapeutischen Einzelsetting kann anschließend die Selbsterfahrung mit den eigenen Themen vertieft werden. Die Krebshilfe unterstützt dieses Angebot finanziell; es ist ein Selbstbehalt von 35,- € / Einheit zu bezahlen.

**Broschüren der Krebshilfe Salzburg informieren: Jetzt kostenlos bestellen.**  
**Alle Broschüren unter [www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)**



**YOGA ANREGUNG DER SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE**

Yoga integriert Körper, Atem und Geist in ein ganzheitliches Übungssystem. Mit einfachen und schrittweise aufgebauten Übungsreihen (vinyāsas) wird die Wirbelsäule und alle Gelenke in ihrer Beweglichkeit und Kraft gefördert. Damit verbunden ist eine Verbesserung von Bewegungseinschränkungen und Verspannungen. Alle Yogaübungen (āsanas) werden mit dem Atem verbunden. Dies fördert die Aufmerksamkeit und hat eine harmonisierende Wirkung auf das Vegetativum. Die Selbstheilungskräfte und die eigenen Ressourcen werden durch achtsames Üben gestärkt. Mit speziellen Meditations- und Konzentrationsübungen wird der Geist (das innere Gedankenkarussell) entlastet und beruhigt, die Gedanken werden klarer und zuversichtlicher.

Maximale Gruppengröße 6 Personen, 8 Termine.

Leitung: Mag. Hilde Rosa Peer, Yogalehrerin BYO/BDY/EYU, zertifizierte Yoga-Therapeutin  
Einmaliger Termin: 27.01.2026, 09.30-11.30 Uhr  
Kurse/Gruppe:  
A: 03.03. | 10.03. | 17.03. | 24.03. | 07.04. | 13.04. | 21.04. | 28.04.2026  
B: 29.09. | 06.10. | 13.10. | 20.10. | 10.11. | 17.11. | 24.11. | 01.12.2026  
Zeit: Jeweils von 09.00-10.00 Uhr, evtl. zweite Gruppe von 10:15 bis 11:15 Uhr.  
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.  
**Verpflichtende Anmeldung.**

**Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht**

Niemand denkt gerne daran, einmal nicht mehr selbst entscheiden zu können – sei es durch Krankheit, Unfall oder Alter. Genau für diese Situationen sind eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung entscheidend: Sichern Sie Ihre Selbstbestimmung und legen Sie legen fest, wer in Ihrem Namen handeln darf und welche medizinischen Maßnahmen Sie wünschen oder ablehnen. Schaffen Sie Klarheit für Ihre Angehörigen und entlasten Sie damit Ihre Familie, da sie weiß, was Sie möchten und keine schwierigen Entscheidungen alleine getroffen werden müssen. Sie schaffen zudem eine rechtliche Sicherheit. Mit einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sorgen Sie dafür, dass Ihr Wille zählt – auch dann, wenn Sie ihn nicht mehr selbst äußern können.

Unser Notarpartner informiert Sie auch gerne persönlich. Lassen Sie sich beraten.

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

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. Maximale Gruppengröße: 6 Personen.

Leitung: Mag. Martha Lepperdinger, Psychoonkologin und Achtsamkeitstrainerin.  
Termine: 31.08. | 07.09. | 14.09. | 21.09. | 28.09. | 05.10. | 12.10. | 19.10.2026.  
Zeit: jeweils 09.00-11.30 Uhr.  
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.  
**Verpflichtende Anmeldung.** Es wird ein Selbstkostenanteil von 80,00 Euro erhoben. Bitte bequeme Kleidung anziehen.

**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.

**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. Bitte bequeme Kleidung anziehen. Maximale Gruppengröße: 6 Personen.

Leitung: Mag. Martha Lepperdinger, Psychoonkologin und Achtsamkeitstrainerin.  
Termine: 02.02. | 27.04. | 01.06. | 24.08. | 09.11.2026  
Zeit: jeweils 09.00-11.00 Uhr, oder nach Vereinbarung.  
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.  
**Verpflichtende Anmeldung.**

**VERANSTALTUNGEN, WORKSHOPS, ANGEBOTE UND THEMENCAFÉS**



**Termine 2026**

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:in 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 Patient:innen 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 psychonkologische Betreuung richtet sich daher immer nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten des Hilfe suchenden Menschen (Betroffener, Angehöriger).

### 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 krebsspezifischen Notsituationen

www.krebshilfe-sbg.at | Beratung: 0662-873536

### FACE IT WITH A SMILE ANGEBOT FÜR KREBSPATIENTINNEN

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 bietet die Krebshilfe mit der Initiative „face it with a smile“ Frauen die Möglichkeit an, ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Wir zeigen den Damen wie einzigartig und schön sie trotz der Erkrankung sind. In unseren kostenlosen Workshops können Patientinnen lernen, wie man die Spuren der Erkrankung und der Therapien kaschieren kann; am Ende des Workshops erhalten alle Teilnehmerinnen ein professionelles Portraitfoto. Diese Aktion ist ein Gemeinschaftsprojekt der Österreichischen Krebshilfe und Estée Lauder Cosmetics. Während des Tages ist auch eine Psychoonkologin der Krebshilfe vor Ort. Maximale Gruppengröße: 8 Personen.

Leitung: Visagistin Romana Indyk, Estée Lauder, Fotografin und Initiatorin der Aktion Sabine Hauswirth  
Termin A: 14.04.2026, Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg, Zeit: 10:00 bis 15:00 Uhr  
Termin B: 15.09.2026, Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg, Zeit: 10:00 bis 15:00 Uhr  
**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)

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

Bitte anmelden

### DIE KRAFT DES LACHENS Fröhliches Gesundheitstraining

Wir LACHEN als Übung, daraus entwickelt sich schnell echtes Lachen zur Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte. YOGA = Atemübungen: Dies mindert kleinere Schmerzen und versorgt unsere Zellen mit mehr Sauerstoff, das Herz-Kreislauf-System sowie unser Lymphfluss werden angeregt. Es kommt zu einer deutlichen Erhöhung der Glückshormone. Lachyoga ist ein ganzkörperliches Muskeltraining und begünstigt das Ausscheiden von Gift- und Schlackenstoffen, es stärkt das Immun- und Nervensystem sowie unsere Lungenkapazität. Gewinnen Sie mehr innere Ruhe. Lachyoga reduziert Stress, Depression und Ängste, es hat einen positiven Effekt bei Bluthochdruck und Schlafstörungen. Wir werden lachen, klatschen, singen, tanzen, entspannen – je nach eigener Möglichkeit und eigenem Tempo, auch im Sitzen. Lachen ist: Wohlbefinden und Lebensfreude.

Gruppengröße: 4-10 Personen  
Leitung: Christine Mayrhofer, zertifizierte Lachyogaleiterin  
Termine: 04.03. | 13.05. | 22.07. | 02.09. | 07.10. | 18.11.2026  
Es können auch Einzeltermine besucht werden.  
Zeit: jeweils 10.00-11.00 Uhr. Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg. Bitte bequeme Kleidung anziehen.  
**Verpflichtende Anmeldung.**

Bitte anmelden

### PARTNERMASSAGE BEI KREBS: GEBEN SIE SICH ENTLASTUNG

Die Massage ist eine Therapieform, die ihre Wirkung nicht nur auf die behandelten Körperstellen eingrenzt, sondern auf den gesamten Organismus wirkt. Sie wirkt schmerzlindernd, stärkend auf das Immunsystem, sie steigert die Durchblutung und unterstützt psychisch zu entspannen. Um nur einige der positiven Wirkungen aufzuzählen. In diesem Workshop werden Sie die Grundgriffe der Massage und deren richtige Ausführung lernen. Wir zeigen Ihnen dies Alltagstauglich, damit Sie das Gelernte auch zu Hause fortführen können. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die ihrer Partnerin oder ihrem Partner Gutes tun wollen. Die Termine sollten daher auch zusammen besucht werden.

Leitung: Martin Baxrainer, Heilmasseur und Lymphdrainagetherapeut  
Termine: nach Vereinbarung. Zeit: 2-4 Stunden.  
Ort: Praxis Martin Baxrainer, Carl-Zuckmayer-Straße 33, 5020 Salzburg.  
**Verpflichtende Anmeldung.**

Bitte anmelden

### DEM ALLTAG ENTFLIEHEN, ANKOMMEN: EIN ZWEITÄGIGER ATEM-WORKSHOP FÜR MEHR RUHE, KRAFT UND KLARHEIT

Wir atmen automatisch, doch bewusstes Atmen kann vieles bewirken z.B. tiefe Entspannung und innere Ruhe. Dieser Workshop bietet Unterstützung im Umgang mit Angst und Erschöpfung und hilft die eigene Atemqualität und Körperwahrnehmung zu verbessern. Finden Sie Ihren natürlichen und persönlichen Atemrhythmus und stärken Sie so Ihr Selbstvertrauen und Ihre Lebenskraft. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie ein in die heilsame Kraft des Atems.

Tag 1 – Ankommen und zur Ruhe kommen: Wir öffnen gemeinsam einen geschützten Raum für Stille, achtsame Atemwahrnehmung und sanfte Körperübungen. Sie erleben, wie Ihr Atem Sie trägt, beruhigt und stärkt – besonders nach herausfordernden Zeiten.  
Tag 2 – Persönliche Einzelarbeit (1:1): In einer individuellen Sitzung gehen wir gezielt auf Ihre Fragen, Themen und Bedürfnisse ein. Raum für sich, die eigene Entwicklung und den persönlichen Atemrhythmus.

Maximale Gruppengröße: 6 Personen  
Leitung: Philipp Meraner, Atem- und Stimmtherapeut  
Termine: 04.09.2026 (14.00-18.00 Uhr); 05.09.2026 (ab 09.00 Uhr, es werden individuelle Einzelstunden bis 16.30 Uhr vereinbart)  
Ort: Begegnungsraum P22 der Krebshilfe Salzburg, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.  
**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)

### VERTIEFUNG ATEMTERAPIE

In vertiefenden Einzelstunden erleben Sie in Ergänzung zum Workshop, wie gezielte Stimm- und Atemtherapie Verspannungen löst, die Atmung erleichtert und Ihre Stimme wieder klarer und stabiler werden lässt. Atemtherapie wirkt zudem nachweislich stressreduzierend und unterstützt dabei, innere Ruhe und Balance zurückzugewinnen, auf Wunsch auch einfache gesangspädagogische Übungen, die Freude machen und das Selbstwertgefühl stärken.

Leitung: Philipp Meraner, Atem- und Stimmtherapeut  
Termine: nach Vereinbarung; Kostenbeitrag beträgt € 25,-€/Stunde.  
Ort: Begegnungsraum P22 der Krebshilfe Salzburg, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.  
**Verpflichtende Anmeldung.**

Bitte anmelden

Bitte anmelden

### WORKSHOP: LERNEN AM KREBS DIE EIGENE GESCHICHTE NEU ERZÄHLEN

Jede/r von uns trägt Geschichten in sich – über das eigene Leben, über Krankheit und über das, was möglich scheint. Diese Geschichten prägen, wie wir uns selbst sehen, wie wir handeln und wie wir mit Herausforderungen umgehen. In der Workshopreihe „Lernen am Krebs – die eigene Geschichte neu erzählen“ laden wir Sie ein, Ihre persönlichen Erzählungen zu erkunden, neue Perspektiven zu entdecken und Ihre inneren Ressourcen bewusst zu stärken. Gemeinsam mit anderen Betroffenen entsteht ein Raum für Austausch, Verständnis und gemeinsames Lernen. Vielleicht beginnt Veränderung genau dort, wo wir unsere Geschichte neu erzählen. „Welchen Geschichten erlaubst Du Dein Leben zu regieren?“ Finden wir es heraus!  
Maximale Gruppengröße: 8 Personen.

Leitung: Björn Butter, MSc., Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut i.A.u.S.  
Termine: 06.03. | 13.03. | 20.03.2026  
Zeit: jeweils 09.00-11.30 Uhr.  
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.  
**Verpflichtende Anmeldung.**

Bitte anmelden

### ANGEHÖRIGENGRUPPE

Wenn ein geliebter Mensch an Krebs erkrankt, verändert sich auch das Leben der Angehörigen. Auch Angehörige stehen vor vielen Herausforderungen in der gemeinsamen Bewältigung einer Krebserkrankung. Zwischen Hoffen und Bangen, zwischen Sorgen, Pflege, Alltag und dem Wunsch, stark zu bleiben, geraten die eigenen Gefühle oft in den Hintergrund. Doch auch Angehörige brauchen Raum – zum Reden, Durchatmen und Verstehen. Wenn Angehörige auch in turbulenten Zeiten gut auf sich achten, ihre eigenen Grenzen und Ressourcen wahren, können sie umso besser das tun, was ihnen meistens sehr wichtig erscheint: bestmöglich da sein und unterstützen. Unsere Angehörigengruppe bietet einen geschützten Raum um eigene Erfahrungen zu teilen, Fragen zu stellen, Kraft zu tanken und Trost zu finden. Hier treffen Sie Menschen, die Ähnliches erleben und wissen, wie es ist, zwischen Unterstützung, Überforderung und Zuversicht ihren Weg zu suchen. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Leitung: Björn Butter, MSc., Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut i.A.u.S.  
Termine: 11.04. | 08.08. | 31.10.2026. Zeit: jeweils 12.00-13.30 Uhr.  
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.  
**Offene Gruppe.**

Bitte anmelden

### MÄNNERGRUPPE: AUSTAUSCH UNTER MÄNNERN

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.

Leitung: Mag. Franz Wendtner, Psychoonkologe, Klinischer- und Gesundheitspsychologe.  
Termine: 21.01. | 18.03. | 22.04. | 10.06. | 22.07. | 09.09. | 02.12.2026  
Zeit: 16:00 bis 17:30 Uhr  
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.  
**Verpflichtende Anmeldung.**

Bitte anmelden

### 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 Meditationsform 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. Maximale Gruppengröße: 8 Personen.  
Leitung: Mag. Franz Wendtner, Psychoonkologe, Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Qigong-Trainer  
Termine A: 12.03. | 19.03. | 26.03. | 09.04. | 16.04. | 23.04.2026  
Termine B: 10.09. | 17.09. | 24.09. | 01.10. | 08.10. | 15.10.2026  
Zeit: jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr.  
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.  
**Verpflichtende Anmeldung.**

Bitte anmelden

## BERATUNGSSTELLEN der Krebshilfe Salzburg

**Beratungsstelle Salzburg** (Vereinssitz) & **MOBILE BERATUNG**  
Mertensstraße 13, 5020 Salzburg.  
Bürozeiten: Mo.-Do. 9.00 bis 16.00 und Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung. Mit der Bitte um Terminvereinbarung.

**BERATUNGSTELEFON / TERMINVEREINBARUNG:**  
0662-873536  
[BERATUNG@KREBSHILFE-SBG.AT](mailto:BERATUNG@KREBSHILFE-SBG.AT)

**Beratungsstelle Pinzgau – Zell am See**  
Tauernklinikum, Rot-Kreuz-Haus, Paracelsusstraße 14, 5700 Zell am See.  
Mittwoch, persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung.

**Beratungsstelle Lungau – Tamsweg**  
Sozialzentrum Tamsweg, Q4, Postgasse 4, 5580 Tamsweg.  
Montag, persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung.

**Beratungsstelle Pongau – Schwarzach**  
Bildungshaus Kardinal Schwarzenberg Klinikum, Raum K115  
Baderstraße 10b, 5620 Schwarzach.  
Mittwoch, persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung.

**Beratungsstelle Tennengau – Hallein**  
Krankenhaus Hallein, Bürgermeisterstraße 34, 5400 Hallein.  
Donnerstag, persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung.

**Beratungsstelle Flachgau – Oberndorf**  
Seniorenwohnhaus St. Nikolaus Oberndorf, Paracelsusstraße 18, 5110 Oberndorf. Donnerstag, persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
SALZBURG

WWW.KREBSHILFE-SBG.AT