



Gesunde Bewegung

Kurse und Termine 1. Halbjahr 2025

Krebs und Bewegung schließen einander nicht aus – im Gegenteil! Bewegung verbessert die Lebensqualität und hat sogar therapeutische Wirkungen. Yoga und Qigong z. B. beinhalten Bewegungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen, die Körper und Geist gut tun und miteinander in Einklang bringen sollen. Sie können verschiedene Beschwerden lindern, unter denen insbesondere Krebsbetroffene leiden: Müdigkeit, Fatigue, Schlaflosigkeit, Angst und Depressionen. In unseren Kursen lernen Sie Übungen und Entspannungstechniken kennen und schulen damit nicht nur Ihre Körperwahrnehmung, sondern auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Und falls Sie nicht „auf der Matte stehen“ möchten: Ab ins Freie! Auch beim Nordic Walking, achtsamer Begegnung mit der Natur oder unseren Gesprächen im Gehen begleiten Sie erfahrene Kursleiterinnen und Beraterinnen, die selbstverständlich Ihre Bedürfnisse und die unterschiedlichen Stadien Ihrer Therapie berücksichtigen.

Ist etwas für Sie dabei? Dann melden Sie sich zu einem unserer sehr begehrten Kurse bitte telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter **info@sakg.de** an.

Wir freuen uns auf Sie!

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
Draußen bei Wind und Wetter: Gespräche im Gehen
Begleitung durch Beraterinnen der SAKG
Treffpunkt: Steinmühlenbrücke/Peißnitzstraße (Straßenbahnhaltestelle „Diakonie“, Eingang zur Ziegelwiese), **Halle (Saale)**
nicht am 03.01.2025 08:30 bis 10:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

jeden 4. Donnerstag im Monat
Achtsamkeitsspaziergang und Austausch
Begleitung durch Beraterinnen der SAKG
Treffpunkt: Psychosoziale Krebsberatungsstelle Dessau, Schloßplatz 3, 06844 **Dessau-Roßlau**
15:00 bis 16:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

15.01.2025 **Achtsam der Natur begegnen**
12.02.2025 Kursleitung: Stefanie Röhrich und Theresia Wapenhans, SAKG | Treffpunkt: Albinmüller-Turm, Stadtpark Rotehorn, 39114 **Magdeburg**
02.04.2025 10:00 bis 11:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

26.02.2025 **Qigong**
05.03.2025 Kursleitung: Antje Winkler, Dipl. Rehabilitationspsychologin | Heilpraxis Antje Winkler, Roland-Ärztehaus, Dr.-Kurt-Schumacher-Straße 23, Eingang B, 39576 **Stendal**
12.03.2025 16:30 bis 17:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. | Bitte tragen Sie bequeme Kleidung!





Gesunde Bewegung

Kurse und Termine 1. Halbjahr 2025

-
- 22.04.2025 **Yoga und Krebs**
29.04.2025 Kursleitung: Almut Knauß, Diplom-Sportwissen-
06.05.2025 schaftlerin
13.05.2025 Tanzschule „Tango Mio“, Geiststraße 22, Hinter-
20.05.2025 haus, 3. Etage mit Aufzug, 06108 **Halle (Saale)**
27.05.2025 10:00 bis 11:00 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kurs-
03.06.2025 gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung
10.06.2025 und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte
17.06.2025 mitbringen! Yogamatte vorhanden.
24.06.2025
-
- 23.04.2025 **Yoga und Krebs**
30.04.2025 Kursleitung: Nicole Brinkmann, Yogalehrerin BYV
07.05.2025 und Entspannungstrainerin BYVG
14.05.2025 Shiatsu in der Alten Bäckerei, Johannisstraße 17,
21.05.2025 1. Etage (kein Aufzug), 06844 **Dessau-Roßlau**
28.05.2025 16:00 bis 17:00 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kurs-
04.06.2025 gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung
11.06.2025 und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte
18.06.2025 mitbringen! Yogamatte vorhanden.
25.06.2025
-
- 23.04.2025 **Yoga und Krebs**
30.04.2025 Kursleitung: Esther Meyer, Yogalehrerin
07.05.2025 Physio Balance, Praxis Physiotherapie und Yoga,
14.05.2025 A. Gläß & C. Benkewitz GbR, In der Grünen Zita-
21.05.2025 delle, 2. Etage mit Aufzug, Breiter Weg 10, 39104
28.05.2025 **Magdeburg**
04.06.2025 16:45 bis 17:45 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kurs-
11.06.2025 gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung
18.06.2025 und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte
25.06.2025 mitbringen! Yogamatte vorhanden.
-
- 23.04.2025 **Nordic Walking**
30.04.2025 Kursleitung: Antje Winkler, Medizinische Nordic
07.05.2025 Walking Trainerin
14.05.2025 Treffpunkt: Roland-Ärztelhaus, Dr.-Kurt-Schuma-
21.05.2025 cher-Straße 23, Eingang B, 39576 **Stendal**
28.05.2025 10:30 bis 11:45 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! |
Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk
und dem Wetter angepasste Kleidung. | Nordic-
Walkingstöcke sind begrenzt vorhanden!
-
- 28.04.2025 **Yoga und Krebs**
05.05.2025 Kursleitung: Yvonne Matzner, Yogalehrerin
12.05.2025 YOGA ADYA, Kantstraße 109, 38855 **Wernigerode**
19.05.2025 14:00 bis 15:00 Uhr | 20,00 Euro einmalige Kurs-
26.05.2025 gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung
02.06.2025 und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte
16.06.2025 mitbringen! Yogamatte vorhanden.
23.06.2025
-
- 29.04.2025 **Yoga und Krebs**
06.05.2025 Kursleitung: Antje Gedicke, Yogalehrerin
13.05.2025 Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.,
20.05.2025 Paracelsusstraße 23, 3. Etage mit Aufzug, Veran-
27.05.2025 staltungsraum, 06114 **Halle (Saale)**
03.06.2025 16:45 bis 18:00 Uhr | 20,00 Euro einmalige Kurs-
10.06.2025 gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung
17.06.2025 und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte
mitbringen! Yogamatte vorhanden.
-