

## IMPULS - Café



Besuchen Sie unser Café - wir freuen uns auf Sie.

- Hier finden Sie:
- Begegnung mit (betroffenen) Frauen in gemütlicher Atmosphäre
  - Regelmäßige Themennachmittage mit Gastdozenten / Workshops
  - Ansprechpartnerinnen für Fragen, Impulse und Anregungen
  - Achtsamkeit und Diskretion
  - Auszeit und Abschalten vom Alltag

Haben Sie Lust auf einen entspannten Nachmittag mit Kaffee, selbstgebackenen Kuchen sowie herzhaften Leckereien? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Schauen Sie einfach unverbindlich vorbei – Sie sind herzlich willkommen!

### Öffnungszeiten:

jeden 2. Montag im Monat von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

## Rückzugs- und Gesprächsraum / Leihbibliothek

Zeitgleich zu unseren Kursen und Öffnungszeiten bietet die Patienteninitiative IMPULS die Möglichkeit, sich in Ruhe zurückzuziehen.

Hier können Sie sich Zeit zum Lesen und Stöbern nehmen oder auch Bücher und Zeitschriften kostenlos ausleihen.

Falls Sie Bücher spenden möchten, freuen wir uns sehr.



## Liebe Patientinnen,



als zertifiziertes Brust- und Genitalkrebszentrum behandeln wir das Mammakarzinom und gynäkologische Krebserkrankungen auf höchstem medizinischem Niveau und haben uns dabei einer Hochleistungsmedizin mit menschlichem Antlitz verschrieben. Wir sind uns darüber im Klaren, dass der Kampf gegen einen Tumor mehr verlangt als Operationen, Bestrahlungen und Medikamente, dass wir über die Behandlung des Körpers nicht die Seele vergessen dürfen. Schließlich behandeln wir nicht Tumoren sondern Menschen, Frauen mit Hoffnungen, Wünschen und Sorgen! Daher werden unsere Patientinnen schon seit vielen Jahren von unserer Breast Nurse und unseren Psychoonkologen mitbetreut. Über all den anstrengenden Therapien, die wir unseren Patientinnen zumuten müssen, soll das Wiederfinden des inneren Gleichgewichtes in dieser bedrohlichen Situation nicht zu kurz kommen.

Daher sind wir sehr froh, dass in Zusammenarbeit mit unserem Brustzentrum- und Genitalkrebszentrum eine Patientinneninitiative entstanden ist, die ein breites Angebot vorhält, in dem sich von Yoga über Shibashi bis zu gemeinsamen Ausflügen oder einfach geselligem Beisammensein im Impuls-Café, für jede Betroffene etwas findet.

**Wir laden Sie herzlich ein, dieses Angebot zu nutzen!**

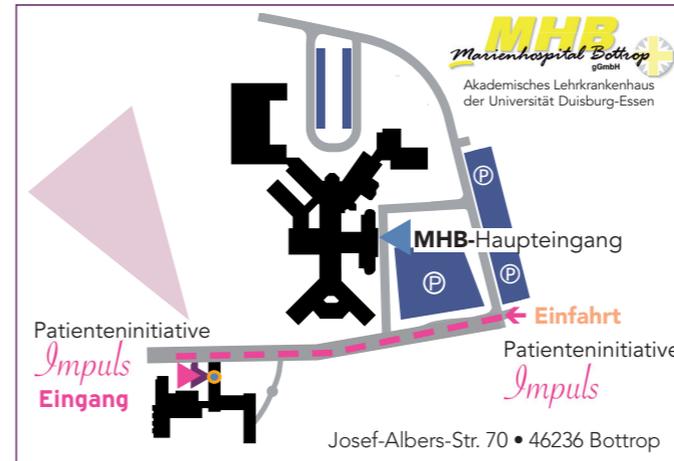
*Kolberg*

Prof. Dr. med. Hans-Christian Kolberg  
Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Wir sind zertifiziert:



## Ihr Weg zu uns



➔ Nutzen Sie die Einfahrt links neben dem Haupteingang und gehen Sie auf das Gelände des Marienhospitals. Auf der linken Seite finden Sie das Hinweisschild der Patienteninitiative IMPULS. Gleicher Eingang wie die Elternschule - auf der Rückseite des Verwaltungsgebäudes.

## KONTAKT

Susanne Müller

Telefon 0173 568 4969

E-Mail: [patienteninitiative.impuls.bot@gmail.com](mailto:patienteninitiative.impuls.bot@gmail.com)

Besuchen Sie unsere Homepage:

[www.patienteninitiative-impuls-bottrop.de](http://www.patienteninitiative-impuls-bottrop.de)



## Yoga- und Entspannungswochenenden

Alle Informationen zu unseren Zusatzangeboten erfragen Sie bitte in der Gruppe, im IMPULS-Café oder telefonisch bei Susanne Müller  
Telefon 0173 568 4969

E-Mail: [patienteninitiative.impuls.bot@gmail.com](mailto:patienteninitiative.impuls.bot@gmail.com)

06/2024



Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Duisburg-Essen

## Klinikinformation



## Bewegung + Begegnung

für an Brustkrebs erkrankte Frauen

- YOGA
- IMPULS-Café
- Entspannung, Shibashi

... und vieles mehr

# Impuls

Patienteninitiative  
von Betroffenen  
für Betroffene

Die Diagnose Krebs stellt eine große Herausforderung an Körper und Seele dar.

Unsicherheiten, Ängste und Sorgen sowie das Gefühl von Ohnmacht sind in dieser Zeit ein häufiger Begleiter.

Das Wohlbefinden und die körperliche Wahrnehmung sind durch die Therapien oft stark beeinträchtigt.

Im Jahr 2014 wurde die Patienteninitiative IMPULS gegründet. 2022 hat sich ein neues Team um IMPULS gebildet.

Von Anfang an unterstützt Prof. Dr. Kolberg, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im Marienhospital Bottrop, diese Initiative.

Unser Ziel ist es, betroffenen Frauen eine Anlaufstelle für:

- Austausch
- Fragen
- Informationen

oder aber einfach für ein geselliges Beisammensein in Form von Ausflügen, Impuls-Café und diversen Kursen zu bieten.

Als selber Betroffene, sind wir ein Stück weit in der Lage, uns gut in die seelische als auch in die körperliche Situation der Frauen hineinzusetzen und auf Wunsch mit Rat und Tat beizustehen.

Unter dem Aspekt „Bewegung und Begegnung“, bieten wir des Weiteren YOGA-Kurse, Entspannungs-Seminare und Shibashi an, welche sehr zur Steigerung des Wohlbefindens, der körperlichen Fitness als auch der Reduktion von Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Übelkeit und Verspannungen beitragen können.



Die Teilnahme an den Yoga-Kursen ist für an Brustkrebs erkrankte Frauen, die im MHB behandelt wurden, 15 Monate kostenlos.

Gerne können Sie zum Kennenlernen eine Schnupperstunde besuchen.

#### Ort:

Alle Angebote finden im Verwaltungsgebäude des Marienhospitals statt.

#### Informationen und Termine erfragen Sie bitte bei:

Susanne Müller  
Telefon 0173 568 4969  
E-Mail:

patienteninitiative.impuls.bot@gmail.com



Bitte sprechen Sie in meiner Abwesenheit auf meinen Anrufbeantworter, nennen Sie Ihren Namen und die Telefonnummer, ich rufe Sie gerne zurück.

**Bitte bringen Sie zu den Kursen bequeme und warme Kleidung mit.**

*Wir freuen uns auf Sie!*

## Entspannungs-SEMINAR

Durch verschiedene Übungen finden wir wieder zur inneren Ruhe, Gelassenheit und Selbstvertrauen.

Im Vordergrund stehen Atembewusstheit, Achtsamkeitsübungen, sanfte Körperübungen und zum Abschluss tauchen wir ein in die Welt der Fantasiereise.

Kursleiterin:  
Birgit Taube-Grohs  
Entspannungstrainerin



Informationen erhalten Sie bei:  
IMPULS Susanne Müller Telefon 0173 568 4969

## Shibashi

Shibashi - gehört zur Familie des Tai-Chi und Qigong. Shibashi besteht aus 18 Figuren, die in fließenden Bewegungen ausgeführt werden. Hier stehen unterschiedliche Schwierigkeitsbereiche zur Verfügung, so dass jede Teilnehmerin angesprochen ist.

Wir aktivieren nicht nur unsere Muskeln, Gelenke und den Kreislauf, sondern lernen durch unsere Achtsamkeit mehr und mehr im jetzigen Augenblick zu bleiben.

Ein Gefühl der Entspannung und freudiger Gelassenheit ist nach einer Shibashi-Stunde garantiert.

Kursleiterin:  
Birgit Taube-Grohs  
Entspannungstrainerin

Informationen erhalten Sie bei:  
IMPULS Susanne Müller Telefon 0173 568 4969

## YOGA

Yoga ist seit meiner ersten Yoga-Session meine Leidenschaft und ich bin dankbar, diese teilen zu dürfen.

Ich biete Yogastile an, die sanft, aber dennoch wirkungsvoll auf Körper und Geist wirken. Ich lege sehr viel Wert auf die Atmung (Pranayama) während der Praxis, welche dich noch mehr mit dir selbst auf allen Ebenen in Einklang bringt. Bei Bedarf biete ich gerne die Anwendung von ätherischen Ölen (doTERRA) an. Diese haben eine positive Wirkung auf Emotionen und passen gut zum Yoga.

Kursleiterin:  
Yvonne Krüger  
Yogalehrerin



Informationen erhalten Sie bei:  
IMPULS Susanne Müller Telefon 0173 568 4969

## YOGA

#### Warum Yoga?

Yoga fördert die Gesundheit, indem es die Durchblutung anregt, den Sauerstofftransport erhöht und Gelenke und Muskeln kräftigt.

Meine Yoga-Stunde ist eine Kombination aus Hatha-, Iyengar- und Yin-Yoga und gerade für Anfänger bestens geeignet.

Sehr gerne integriere ich auch Aromaöle (doTerra) mit in meine Yoga-Stunden, da Öle nachweislich die Entspannung vertiefen oder aktivieren können, alte Blockaden lösen, die Stimmung heben und einfach eine stimmungsvolle Atmosphäre schaffen.

Kursleiterin:  
Claudia Madej



Informationen erhalten Sie bei:  
IMPULS Susanne Müller Telefon 0173 568 4969