

TANZTHERAPIE | 2027

Seminare für krebsbetroffene Frauen

TANZ-
SEMINARE



Einfach da sein, wenn andere Hilfe brauchen.

Historisch bedingt engagieren wir uns für die Beschäftigten rund um Post, Postbank und Telekom – und für ihre Familien. Zunächst standen wir vor allem Waisen zur Seite, später auch Menschen, die in Not geraten waren. Heute sind wir zusätzlich für Studierende da und unterstützen Seniorinnen und Senioren mit Freizeitangeboten und Seminaren.

Im Laufe der Zeit sind neue Themen wichtig geworden und Aufgaben hinzugekommen, so auch die Seminare für Frauen, die von Krebs betroffen sind.

Wenn Frauen Krebs haben, fehlt es im Alltag häufig an Zeit und Raum für Fragen, Austausch mit Gleichbetroffenen und Anregungen für ein Leben mit Krebs. Die tanztherapeutischen Seminare helfen, die Krankheitsverarbeitung zu unterstützen, krebsbedingte Ängste, Depressivität oder Schmerzen zu mindern und neue Lebenskraft zu schöpfen.



SEMINAR TANZTHERAPIE

Die Seminare bieten eine intensive Begegnung mit sich und anderen Betroffenen und helfen, neue Handlungsmöglichkeiten zu finden.

Wir möchten Ihnen diese Auszeit vom Alltag ermöglichen und hoffen, dass Sie dadurch die krankheitsbedingten täglichen Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit und Vitalität meistern können.

Im Seminar finden krebsbetroffene Frauen den Schutzraum und die vertrauensvolle Atmosphäre unter Gleichbetroffenen, um

- dem Körper mit Achtsamkeit zu begegnen,
- sich ohne Leistungsdruck zu bewegen,
- Gefühle zu- und loszulassen,
- Selbstvertrauen aufzubauen und
- eine innere Balance zu gewinnen.

Termine und Ablauf

Sechstägiges Seminar für Frauen mit fünf Mal drei Stunden Tanztherapie (09:00 bis 12:00 Uhr). An den Nachmittagen bleibt Zeit zur freien Verfügung oder für gemeinsame Unternehmungen.

- **Lindau:** 08.05. – 14.05.2027 oder 12.06. – 18.06.2027
- **Inzell:** 05.06. – 11.06.2027
- **Büsum:** 09.09. – 15.09.2027 oder 16.09. – 22.09.2027

Beginn: am Anreisetag um 18 Uhr (mit dem Abendessen)
Ende: am Abreisetag nach dem Frühstück

Seminargebühr

wird vom Betreuungswerk Post Postbank Telekom getragen.

Seminarorte

Ferienanlagen des Erholungswerks Post Postbank Telekom e. V. in Lindau, Inzell oder Büsum.

Zuschüsse zur Unterkunft

Angebote für Unterkunft und Verpflegung finden Sie ab Seite 6. Sollten Sie aus finanziellen Gründen nicht an dem Angebot teilnehmen können, sprechen Sie uns bitte an. Unter bestimmten Voraussetzungen können wir weitere Zuschüsse zur Unterkunft gewähren.

Teilnehmerinnen

Am Seminar können krebsbetroffene Frauen teilnehmen. Die Zahl der Teilnehmerinnen ist auf 12 begrenzt. Ein ärztliches Attest bzw. eine Kopie des Schwerbehindertenausweises ist bei der Anmeldung erforderlich. Bitte haben Sie Verständnis, dass es aus therapeutischen Gründen nicht möglich ist, Begleitpersonen mit anreisen zu lassen.

Vorkenntnisse/Voraussetzungen

Das Tanzen soll Ihnen guttun und Sie körperlich und seelisch in Bewegung bringen. Sie benötigen keine tänzerischen Vorkenntnisse, sollten aber alleine anreisen und mindestens eine Stunde spazieren gehen können.

Die Tanztherapie bietet Ihnen

die Möglichkeit, angestaute Gefühle über den Körper auszudrücken und sich selbst wieder näherzukommen.

Das Seminar ist jedoch kein Ersatz für eine medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung.

Seminarleitung

► Elana Mannheim



Tanztherapeutin,
Psychoonkologin,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Kontakt:

Georg-Elser-Straße 3, 79100 Freiburg
Telefon: 0157 74182437,
mail@onkodanza.de, www.onkodanza.de

► Sandra Schuster



Tanztherapeutin,
Psychoonkologin,
psychologische
Psychotherapeutin

Kontakt:

Schäfergasse 50, 60313 Frankfurt am Main
Telefon 0176 62717833,
psychotherapie.schuster@t-online.de,
www.tanztherapie-sandraschuster.de

Die qualifizierten Seminarleiterinnen verfügen über langjährige Erfahrung in der Krebsnachsorge. Sie werden die Teilnehmerinnen begleiten, in Gesprächen unterstützen und sie ermutigen, die individuellen Eindrücke des Seminars im Alltag umzusetzen.



ErholungsWerk
Post Postbank Telekom e.V.

SEMINARORTE

Übernachtung und Verpflegung werden vom ErholungsWerk Post Postbank Telekom e. V. angeboten. Die Ferienanlagen des ErholungsWerks befinden sich in Lindau, Inzell und Büsum.

Leistungen

- sechs Übernachtungen in einer Ferienwohnung (Einzelunterbringung)
- Vollpension: Frühstück, Abendessen, Mittagsimbiss (z. B. Suppe oder Salat und Mineralwasser)
- Taxitransfer zum Seminarraum (in Inzell)

Seminarorte des ErholungsWerks

► Inzell/Chiemgau



Inzell ist ein idyllischer oberbayerischer Luftkurort zwischen Salzburg, Berchtesgaden und dem Chiemsee. Sonnig und in aufgelockerter Bauweise in die Landschaft inte-

griert, liegt die Ferienanlage nur 3 km von der Ortsmitte Inzell entfernt.

Hinweise zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Bis Bahnhof Traunstein, von dort fährt ein Bus, Linie 9526 (Richtung Bad Reichenhall) zur Anlage. Wir bieten Ihnen bei Voranmeldung auch einen kostenlosen Transfer mit dem Sammeltaxi an (Hinfahrt ca. 15:45 Uhr, Rückfahrt 09:00 Uhr).

► Büsum/Nordsee

Ein Urlaub im Nordseeheilbad Büsum ist immer auch ein Urlaub im Wechsel der Gezeiten. Genießen Sie das wohltuende und belebende Reizklima des einzigartigen Regene-



rationsquells Nordsee. Die Ferienanlage liegt an der Perlebucht am Ortsrand und ist nur ca. zehn Gehminuten vom schönen Grün- und Sandstrand entfernt.

Hinweise zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Bis Bahnhof Büsum. Von dort empfehlen wir Ihnen mit dem Taxi weiterzufahren (ca. 15 Euro).

► Lindau/Bodensee

Die Villa Alwind und die Appartementshäuser an der Obstwiese befinden sich direkt am Bodenseeufer im Ortsteil Lindau-Bad Schachen, bzw. Wasserburg. Wohnen Sie



inmitten eines großartigen Parks und genießen Sie einzigartige Blicke auf den Bodensee und die reizvollen Berge der Österreichischen und Schweizer Alpen.

Hinweise zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Anreise vom Inselbahnhof: Mit der Linie 2 oder 5 zum zentralen Umsteigepunkt ZUP und dann weiter mit der Linie 4 bis zur Endstation Alwind.

Anreise vom Bahnhof Reutin: Mit der Linie 3 oder 5 zum zentralen Umsteigepunkt ZUP und dann weiter mit der Linie 4 bis zur Endstation Alwind.

Taxi ab dem jeweiligen Bahnhof (ca. 35 Euro).



Weitere Informationen zu den Ferienanlagen finden Sie unter www.erholungswerk.de.

Interessiert?

Ihre Ansprechpartnerin für Fragen oder für Ihre Anmeldung ist Sandra Heidenreich.



0228 9744-13601 oder -13605



mail@betreuungswerk.de

BETREUUNGSWERK Post Postbank Telekom

Nauheimer Straße 98 | 70372 Stuttgart

Telefon: 0228 9744-13605

mail@betreuungswerk.de | www.betreuungswerk.de

BeW_Tanztherapie_08/2026

Mit freundlicher Unterstützung von:





Hier finden Sie Berichte von Teilnehmerinnen
www.betreuungswerk.de/tanztherapie

Reisepreise

Das Betreuungswerk übernimmt neben den Seminar-gebühren für aktiv und ehemalige Beschäftigte der Post-nachfolgeunternehmen (PNU)* (bzw. deren Ehegattinnen) für Unterkunft und Verpflegung einen Zuschuss von 200 Euro.

TERMIN (Seminarleitung)	Kosten für Übernachtung und Verpflegung
LINDAU 08.05. – 14.05.2027 (Elana Mannheim)	
Teilnehmerinnen PNU*	779,- Euro
Externe Teilnehmerinnen	979,- Euro
INZELL 05.06. – 11.06.2027 (Sandra Schuster)	
Teilnehmerinnen PNU*	589,- Euro
Externe Teilnehmerinnen	789,- Euro
LINDAU 12.06. – 18.06.2027 (Sandra Schuster)	
Teilnehmerinnen PNU*	779,- Euro
Externe Teilnehmerinnen	979,- Euro
BÜSUM 09.09. – 15.09.2027 (Elana Mannheim)	
Teilnehmerinnen PNU*	675,- Euro
Externe Teilnehmerinnen	875,- Euro
BÜSUM 16.09. – 22.09.2027 (Elana Mannheim)	
Teilnehmerinnen PNU*	675,- Euro
Externe Teilnehmerinnen	875,- Euro

Mindestteilnehmerzahl und Zahlungskonditionen:

Mindestzahl an Teilnehmenden: fünf Personen. Spätester Zugang einer eventuellen Absage mangels Erreichen der Mindestzahl: 28 Tage vor Reisebeginn.

Die Zahlung des Reisepreises ist bis zwei Wochen vor Reisebeginn zu leisten. Im Reisepreis ist eine Rücktritts-kostenversicherung für Rücktritte aus versicherten Gründen inbegriffen – Einzelheiten entnehmen Sie bitte der Rubrik „Versicherungen“ unter www.erholungswerk.de. Hier finden Sie auch weitere Informationen zu den Ferienanlagen.

* Dazu gehören die laut Satzung in den Geschäftsbereich des Betreuungswerks fallenden Unternehmen und Organisationen (z. B. auch Tochterunternehmen der PNU).



Ihre Anmeldung senden Sie bitte an:

BETREUUNGSWERK Post Postbank Telekom

z.Hd. Frau Heidenreich

Postfach 50 01 52

70331 Stuttgart

ANMELDUNG „TANZEN BEFREIT“

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Seminar

- ☐ 08.05. – 14.05.2027 in Lindau
- ☐ 05.06. – 11.06.2027 in Inzell
- ☐ 12.06. – 18.06.2027 in Lindau
- ☐ 09.09. – 15.09.2027 in Büsum
- ☐ 16.09. – 22.09.2027 in Büsum

Die Reiseleistungen (Übernachtung und Verpflegung s.S. 6/7, Preise S.10) des ErholungsWerks buche ich ebenfalls dazu.

☐ **nein** ☐ **ja**

Vorname Name

Geburtsdatum

Straße Hausnummer

PLZ Ort

Telefon, möglichst mobil

E-Mail

Ich habe bereits an einem Tanztherapie-Seminar des Betreuungs-
werks teilgenommen. ☐ nein ☐ ja, im Jahr _____

Ich gehöre zum Personenkreis rund um Post, Postbank und
Telekom. ☐ nein ☐ ja

(Ehemaliger) Arbeitgeber, sofern Bezug zu Post, Postbank oder Telekom
(ggf. vom Ehepartner)

Weiter geht's auf der Rückseite ...



Datenschutzhinweis: Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nach der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ist das **Betreuungswerk Post Postbank Telekom, Nauheimer Straße 98, 70372 Stuttgart**. Ihre Daten werden im Rahmen unserer satzungsgemäßen Zwecke, zur Bearbeitung von Anmeldungen sowie ggf. für eigene Werbezwecke verarbeitet. Zur Abwicklung von Drittleistungen (Übernachtung und Verpflegung sowie Seminarleitung) geben wir Ihre Kontaktdaten an die betreffenden Dienstleister weiter. Eine Weitergabe an Dritte zu werblichen Zwecken ist ausgeschlossen.

Sie haben das Recht, Auskunft zu den gespeicherten Daten zu verlangen. Außerdem haben Sie das Recht auf Berichtigung, Löschung oder Sperrung Ihrer Daten.

Eine ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie im Internet unter www.betreuungswerk.de/ds.

Einverständniserklärung: Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die betreffenden Dienstleister und mit der Verwendung meiner Daten zu werblichen Zwecken des Betreuungswerks (Zusendung von Informationen zur Stiftung und deren Seminarangeboten) bin ich einverstanden.

Widerspruchsrecht: Sie können einer werblichen Nutzung Ihrer Daten jederzeit widersprechen.

Ort, Datum, Unterschrift der Teilnehmerin

Bitte fügen Sie ein ärztliches Attest bzw. eine Kopie des Schwerbehinderten-
ausweises bei.