

TANZTHERAPIE | 2023

Seminare für krebsbetroffene Frauen



TANZ-
SEMINARE



Einfach da sein,
wenn andere Hilfe brauchen.

Seit über 125 Jahren 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 Ferienseminare „Tanzen befreit“ helfen, die Krankheitsverarbeitung zu unterstützen, krebsbedingte Ängste, Depressivität oder Schmerzen zu mindern und neue Lebenskraft zu schöpfen.



SEMINAR TANZTHERAPIE

Die Ferienseminare 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 Ferienseminar für Frauen mit täglich drei Stunden. An den Nachmittagen bleibt Zeit zur freien Verfügung oder für gemeinsame Unternehmungen.

- **Lindau:** 13.05. – 19.05.2023 oder 20.05. – 26.05.2023
- **Inzell:** 12.06. – 18.06.2023
- **Büsum:** 14.09. – 20.09.2023 oder 21.09. – 27.09.2023

Beginn: am Anreisetag um 18 Uhr (mit dem Abendessen)

Ende: am Abreisetag nach dem Frühstück

Spätester Zugang einer evtl. Absage seitens des Veranstalters bis 28 Tage vor Reisebeginn.

Seminargebühr

- wird für aktiv und ehemalige Beschäftigte der Postnachfolgeunternehmen* (bzw. deren Ehegattinnen) vom Betreuungswerk Post Postbank Telekom getragen,
- für andere Teilnehmerinnen fällt ein Kostenbeitrag von 200 Euro an.

Seminarorte

Ferienanlagen des Erholungswerks Post Postbank Telekom e. V. in 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. Ein ärztliches Attest bzw. eine Kopie des Schwerbehindertenausweises ist bei der Anmeldung erforderlich. Aus therapeutischen Gründen empfehlen wir davon abzusehen, mit Angehörigen anzureisen.

Vorkenntnisse

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

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

Die Tanztherapie bietet Ihnen

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

Achtsames Bewegen steigert das Wohlbefinden, freies Tanzen bringt die Seele zum Schwingen. Das Seminar ist jedoch kein Ersatz für eine medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung.

Seminar Durchführung

erfolgt mit fachlicher Unterstützung des Vereins „Tanztherapie nach Krebs e. V.“.

Tanztherapie nach Krebs e. V.
Georg-Elser-Str. 3, 79100 Freiburg
Telefon: 0761 457-5495
info@tanztherapie-nach-krebs.de
www.tanztherapie-nach-krebs.de

Seminarleitung

Elana Mannheim



Die Tanztherapeutin, Psychoonkologin und Heilpraktikerin (Psychotherapie) verfügt über langjährige Erfahrung in der Krebsnachsorge. Sie wird die Teilnehmerinnen begleiten, in Gesprächen unterstützen und sie ermutigen, die individuellen Eindrücke des Seminars im Alltag umzusetzen.



ErholungWerk
Post Postbank Telekom e.V.

SEMINARORTE

Übernachtung und Verpflegung werden vom ErholungWerk Post Postbank Telekom e. V. angeboten. Die Ferienanlagen des ErholungWerks 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 ErholungWerks

► 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. 15:40 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 Regenerationsquells Nordsee. Die Ferienanlage liegt an der Perlebucht am Ortsrand und ist nur ca. zehn Gehminuten vom schönen Grün- und Sandstrand entfernt.



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. 10 €).

► 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:

Bis Lindau Hbf., dann weiter mit dem Bus (Linie 1 o. 2) bis zum zentralen Umsteigepunkt ZUP und weiter mit Linie 4 bis zur Endstation Alwind (direkt unterhalb der Ferienanlage) oder Taxi ab Lindau Hbf. (ca. 25 €).



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

Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

Die Entwicklung des Pandemiegeschehens und damit einhergehende Beschränkungen und Regelungen können wir momentan nicht vorhersehen. Wir versichern Ihnen, dass wir alle notwendigen Maßnahmen ergreifen, um Ihnen einen entspannten Aufenthalt und ein erfolgreiches Seminar zu ermöglichen.

Anzahl der Teilnehmenden

Die Zahl der Teilnehmenden ist abhängig von der Coronavirus-Pandemie und wird kurzfristig festgelegt (abhängig von den örtlichen Gegebenheiten und den behördlichen Vorgaben). Eine Mindest-Teilnehmerzahl von vier Personen ist für die Durchführung erforderlich.

Schutz- und Hygienekonzept

Sowohl das Erholungswerk, das Ihnen Unterkunft und Verpflegung anbietet, als auch wir als Veranstalter des Seminars, haben Schutz- und Hygienekonzepte für Ihre Sicherheit erarbeitet.

Informationen zu den Schutz- und Hygienemaßnahmen finden Sie hier: www.betreuungswerk.de/hygiene



Sie können diese auch unter mail@betreuungswerk anfordern.

Mit der Buchung des Seminars erklären Sie sich einverstanden, die vorgesehenen Sicherheitsmaßnahmen einzuhalten.

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



0711 9744-13601 oder -13605

BETREUUNGSWERK Post Postbank Telekom
Nauheimer Straße 98 | 70372 Stuttgart
Telefon: 0711 9744-13605 | Fax: 0711 9744-13699
mail@betreuungswerk.de | www.betreuungswerk.de



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

Reisepreise

Das Betreuungswerk übernimmt bei den Ferienseminaren für Unterkunft und Verpflegung einen Zuschuss von 50 € für aktiv und ehemalige Beschäftigte der Postnachfolgeunternehmen (PNU)* (bzw. deren Ehegattinnen).

Die Seminargebühr wird für den oben genannten Personenkreis vom Betreuungswerk getragen. Für andere Teilnehmerinnen fällt ein Kostenbeitrag in Höhe von 200 € an. Somit ergeben sich folgende Preise:

	Übernachtung und Verpflegung	Seminargebühr	Gesamt
LINDAU 13.05. – 19.05.2023			
Teilnehmerinnen PNU*	679 €	0 €	679 €
Sonstige Teilnehmerinnen	729 €	200 €	929 €
LINDAU 20.05. – 26.05.2023			
Teilnehmerinnen PNU*	679 €	0 €	679 €
Sonstige Teilnehmerinnen	729 €	200 €	929 €
INZELL 12.06. – 18.06.2023			
Teilnehmerinnen PNU*	499 €	0 €	499 €
Sonstige Teilnehmerinnen	549 €	200 €	749 €
BÜSUM 14.09. – 20.09.2023			
Teilnehmerinnen PNU*	599 €	0 €	599 €
Sonstige Teilnehmerinnen	649 €	200 €	849 €
BÜSUM 21.09. – 27.09.2023			
Teilnehmerinnen PNU*	599 €	0 €	599 €
Sonstige Teilnehmerinnen	649 €	200 €	849 €

Zahlungskonditionen: Die Zahlung des Reisepreises ist bis zwei Wochen vor Reisebeginn zu leisten. Im Reisepreis ist eine Rücktrittskostenversicherung 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
Nauheimer Straße 98
70372 Stuttgart

ANMELDUNG „TANZEN BEFREIT“

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Seminar

- 13.05. – 19.05.2023 in Lindau
- 20.05. – 26.05.2023 in Lindau
- 12.06. – 18.06.2023 in Inzell
- 14.09. – 20.09.2023 in Büsum
- 21.09. – 27.09.2023 in Büsum
- Die Reiseleistungen (Übernachtung und Verpflegung s.S. 6/7, Preise S. 10) des Erholungswerks buche ich ebenfalls dazu.**

Vorname Name

Geburtsdatum

Straße Hausnummer

PLZ Ort

Telefon

E-Mail

Ich bin damit einverstanden, die vorgesehenen Sicherheitsmaßnahmen (Hygienekonzept) einzuhalten.

Ich habe bereits an einem Tanztherapie-Seminar des Betreuungswerks teilgenommen. ja nein

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

(Ehemaliger) Arbeitgeber

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 Schwerbehindertenausweises bei.