

Komplementärmedizinische Angebote
im Forum Wolfgarten

Bewegung Ernährung Innere Balance



FORUM
Wolfgarten

Gesund und **bewusst leben**

Persönlich zugewandt und individuell auf Sie zugeschnitten – mit diesem Ansatz bieten wir Ihnen eine Vielfalt an Kursen und Einzelberatungen, die zu Ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit beitragen. Unser Angebot orientiert sich entlang der drei Säulen eines gesunden Lebensstils: Bewegung, Ernährung und Innere Balance.

Viele unserer Angebote finden hybrid statt, sodass Sie, wenn Sie nicht vor Ort sind, online teilnehmen können.



Vielfältiges Kursprogramm und Beratungs- angebot



Zertifizierte Yoga-Lehrer:innen, Trainer:innen, Ernährungsexpert:innen sowie zertifizierte Coaches leiten die Kurse im Forum Wolfgarten. Erfahrene Fachleute und unsere Ärzt:innen unterstützen Sie durch eine theoretische und praktische Wissensvermittlung rund um einen gesundheitsfördernden Lebensstil.

Dabei verstehen wir uns als Begleiter, die Ihnen mit einem ganzheitlichen Blick fachliche Empfehlungen mit auf den Weg geben.

Unser Kursprogramm und unsere Beratungen richten sich an Menschen auf der Suche nach gesundheitsfördernden Impulsen. Unser Schwerpunkt ist das Thema Frauengesundheit. Für Frauen mit Krebserkrankungen haben wir ein spezielles Angebot entwickelt, welches sie phasenspezifisch begleitet und stärkt.

Wir freuen uns auf Sie!

Bewegung

Fitness und Bewegung**

Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Vermittlung der positiven Auswirkungen von Sport auf Körper und Geist. So beugen Sie Bewegungsmangel und daraus resultierenden Krankheitsbildern wie z.B. Osteoporose vor. Auch onkologische Patient:innen sind in diesem Kurs gut aufgehoben.

Pilates meets Beckenboden**

Ein sanftes Ganzkörpertraining, mit dem Fokus auf die Kräftigung der Tiefenmuskulatur von Rumpf und Beckenboden. Dieser Kurs ist unabhängig von der persönlichen Fitness oder Vorerkrankungen für alle Frauen geeignet. Besonders profitieren junge Mütter, Frauen während und nach der Menopause und mit chronischen Rückenschmerzen von den Übungen.

Personal Training

Sie haben spezifische Ziele, eine Vorerkrankung, eine Krebsdiagnose oder möchten Ihre Fitness weiter halten und ausbauen? Wenn Sie Wert auf eine exklusive 1:1-Betreuung legen, die flexibel ist und auf Ihre Bedürfnisse eingeht, sind Sie im Personal Training richtig. Dieses bieten wir Ihnen auch als Online-Training an.

Ernährung

Einzelberatung Ernährung**

Eine gesunde Ernährung ist die Basis für ein gesundes Leben. Doch wer kann bei all den Ernährungstrends und Diäten noch den Überblick behalten? Egal ob Sie Ihr Gewicht verringern oder erhöhen wollen, ob Sie an einer Erkrankung, Lebensmittelunverträglichkeit oder an Diabetes mellitus leiden – unsere Ernährungsexpertin berät Sie gerne zu der für Sie adäquaten Ernährungsstrategie. Die Beratung wird präventiv oder als Therapie für Erwachsene und Kinder angeboten.

Kochkurse

Was hilft all das Wissen über gesunde Ernährung, wenn man es im Alltag nicht umsetzen kann? Daher geben Ihnen unsere Köche in unseren Kochkursen wertvolle Tipps und Tricks, wie gesunde Ernährung leicht und köstlich zubereitet werden kann. Daneben ermöglicht gemeinsames Kochen eine wertvolle Form des Austauschs und der Begegnung.

*Zertifiziert nach §20 SGB V.

Anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkassen.

**Ggf. bezuschusst Ihre Krankenkasse dieses Angebot.

Weitere Infos zur Kostenübernahme auf unserer Website und bei Ihrer Krankenkasse.

Innere Balance

Präventionskurs Yoga*

Yoga ist gleichermaßen ein Training für Geist und Körper, um Stress abzubauen und die Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit zu fördern. Somit beugen Sie stressbedingten Erkrankungen vor. In diesem Kurs sind besonders Menschen mit hoher Stressbelastung, Schlafproblemen, chronischen Schmerzen wie z.B. Endometriose gut aufgehoben.

Resilienz und Achtsamkeit

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) und Mindful Self-Compassion (MSC) sind Schwerpunkte dieses Kurses. Der Kurs bietet Menschen mit Belastungsstörungen (z.B. chronischen Erkrankungen, Schlafstörungen) eine Möglichkeit zur Selbsthilfe an. Die Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Stressbewältigung.

Gesundheitscoaching, Stressbewältigung, Burnoutberatung

Wenn Sie gesund bleiben wollen und/oder unter Stresssymptomen leiden, egal ob durch eine Erkrankung oder durch private/berufliche Überlastung ausgelöst, können wir Sie in der Sprechstunde Komplementärmedizin beraten und mit maßgeschneiderten Angeboten zur Verbesserung ihrer Situation unterstützen. Durch die Stärkung Ihrer persönlichen Resilienz können Sie Stresssymptomen wie Schlaflosigkeit, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen oder Bluthochdruck entgegen treten.

Naturcoaching

Bei diesen zweistündigen Waldaufenthalten spüren und lernen Sie die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes kennen. Wir wandeln mit allen Sinnen durch die Natur. Wir spüren und nutzen die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes und gewinnen Entspannung und Kraft für den Alltag. Ziel des Kurses ist, die Potenziale, die uns der Naturraum bietet, für unsere Regeneration zu entdecken. Wir nehmen Impulse aus der Natur auf, die uns zu innerer Stabilität und damit zu mehr Ruhe und Gelassenheit verhelfen.

Integrierte Onkologie

Sprechstunde Komplementärmedizin

Patient:innen während oder nach einer Krebserkrankung brauchen Unterstützung und Orientierung auf ihrem Weg. Direkt nach der Diagnose, während der Akutphase und auch danach. Die Komplementärmedizin umfasst begleitende Behandlungsmethoden, die ergänzend zur klinischen Medizin eingesetzt werden, um unerwünschte Nebenwirkungen zu lindern, eine Therapie dadurch verträglicher zu machen und so den Therapieerfolg zu steigern.

In unserer Sprechstunde bieten wir Ihnen eine komplementärmedizinische Betreuung und Beratung über unsere Expertin Silke Rasten an. Im persönlichen Gespräch informiert sie Sie, unverbindlich und kostenlos, über zusätzliche Maßnahmen zur besseren Verträglichkeit der onkologischen Therapie aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Innere Balance.

» Wir laden
Sie ein, sich Zeit
zu nehmen «

Yoga sanft**

Ganzheitliche und gesundheitsfördernde Methoden des Yoga helfen Ihnen Bewältigungsstrategien für Körper, Geist und Seele zu entwickeln und in der oft schweren Zeit der Erkrankung neue Kraft zu schöpfen. Nebenwirkungen der Therapien wie Fatigue, Ängste und Schlafstörungen können durch diese besondere Yoga-Praxis gelindert werden. Jede Frau, unabhängig vom aktuellen Gesundheitszustand oder Stand der Therapien kann teilnehmen und wird von unserer „Yoga und Krebs“-zertifizierten Lehrerin sanft und den eigenen Bedürfnissen entsprechend durch die Stunde geführt.

Onko Sporttherapie**

Während vor einigen Jahren noch die Meinung vorherrschte, dass Krebspatienten vor allem Ruhe bräuchten, sind sich die Experten heute einig, dass gezielter und angepasster Kraft- und Ausdauersport die Nebenwirkungen der Krebstherapie deutlich reduziert. Ihr Trainer ist auf onkologisches Bewegungstraining spezialisiert und holt Sie genau dort ab, wo Sie sich körperlich befinden.

*Zertifiziert nach §20 SGB V.

Anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkassen.

**Ggf. bezuschusst Ihre Krankenkasse dieses Angebot.

Weitere Infos zur Kostenübernahme auf unserer Website und bei Ihrer Krankenkasse.



Tanztherapie

Was ist Tanztherapie und wie wirkt diese im Rahmen der onkologischen Erkrankung? Bewegung und Musik bringen Körper und Seele in Verbindung. Eine Verbindung, die gerade durch die Erkrankung oft als gestört empfunden wird. Ängste die verdrängt worden sind, dürfen an die Oberfläche kommen und können so verarbeitet werden.

Sie benötigen keinerlei Vorerfahrungen und dürfen sich frei von jedem tänzerischen Talent fühlen!

Akuttherapie Ernährung**

Individuelle Einzelberatung in der Akutphase: schon ab Diagnose, in jedem Therapiestadium und bei jeder Therapieart empfehlenswert. Eine frühzeitige und regelmäßige Ernährungsberatung führt zu besseren Behandlungsergebnissen und ist als unterstützende Maßnahme zur Erhaltung der Lebensqualität essentiell in jeder Phase der Erkrankung. Maßgeschneiderte „Erste-Hilfe-Pakete“ lindern Nebenwirkungen von Therapien.

Integrierte Onkologie

Psychoonkologie**

Ziele einer psychoonkologischen Begleitung und Einzelberatung orientieren sich am Bedarf der Patientinnen. Zu behandelnde Themen können sein: eine Verbesserung in der Kommunikation mit nahestehenden Menschen, der Umgang mit Verletzungen und Ängsten, Hilfestellungen im Umgang mit quälenden körperlichen und seelischen Symptomen, eine Stärkung der Selbsthilfemöglichkeiten oder eine Änderung der persönlichen Haltung zur Krebserkrankung. Unsere Therapeutin unterstützt Sie auf Ihrem Weg durch alle Phasen der Krankheit und Behandlung.

Gemeinsam leben lernen

Nach der Primärtherapie bei einer Krebsdiagnose sind die größten Hürden genommen. Doch auch danach sind die Folgen einer solch einschneidenden Erkrankung und der Therapie oft noch sehr spürbar. Das können Nebenwirkungen der Antihormon-Therapie oder Ängste vor einem Rezidiv sein. Den Umgang mit der Erkrankung und ihren Folgen gilt es zu erlernen. Unser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit unser gesamtes komplementäres Angebot an einem Tag kennenzulernen. Wir laden Sie ein, sich die Zeit zu nehmen, Ihren Lebensalltag so zu gestalten, dass Sie körperlich und seelisch erstarken.



Kochkurse

Was hilft all das Wissen über gesunde Ernährung, wenn man es im Alltag nicht umsetzen kann? Daher geben Ihnen unsere Köche in unseren Kochkursen wertvolle Tipps und Tricks, wie gesunde Ernährung leicht und köstlich zubereitet werden kann. Daneben ermöglicht gemeinsames Kochen eine wertvolle Form des Austauschs und der Begegnung.

Die Kochkurse werden für Frauen mit einer Krebserkrankung als begleitendes Therapieangebot durchgeführt.

Wir erweitern unser Kursangebot kontinuierlich. Informieren Sie sich unter:

📍 forum-wolfgarten.de/kurse
📘 facebook.com/ForumWolfgarten
📷 instagram.com/forum_wolfgarten

*Zertifiziert nach §20 SGB V.

Anteilige Kostenersatzung durch die Krankenkassen.

**Ggf. bezuschusst Ihre Krankenkasse dieses Angebot. Weitere Infos zur Kostenübernahme auf unserer Website und bei Ihrer Krankenkasse.

Austausch und Unterstützung

Ob reden, kochen, bewegen, motivieren, verstehen, zuhören, lernen, informieren ... Gemeinschaft stärkt und hilft Patientinnen mit Brustkrebs, nach vorne zu schauen.

Wir messen dem Community-Faktor eine wichtige Bedeutung bei und fördern den Austausch unter den Betroffenen.

Nutzen Sie unser Forum, um sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Wir liefern Impulse – Sie werden aktiv.

Unser Angebot zielt darauf ab, dass Sie sich möglichst bald wieder aktiv am sozialen Leben beteiligen. Durch geschlossene Gruppen und offene Angebote der Community „trainieren“ die betroffenen Frauen gemeinsam das normale, aktive Leben so, wie es Ihnen mit Ihrer Erkrankung möglich ist. Zu unseren „Impulsen“ gehören Workshops, Expertenvorträge, Patientinnenschulungen, Community Coffees, kulturelle Events und Kreativangebote wie z.B. unsere Tanztherapie.

Patinnenprogramm

Ein weiteres Format ist unser Patinnenprogramm. Frauen, die eine Therapie abgeschlossen haben, sind wertvolle Ratgeberinnen für Erkrankte. Der Erfahrungsaustausch kann helfen, Entscheidungen zu treffen, Mut zu machen und Unsicherheiten zu nehmen. Werden Sie Patin und unterstützen Sie in dieser Funktion Neu-Erkrankte.

» **Das Wir** macht den Unterschied «



Ein besonders **inspirierender Ort**

Das Forum Wolfgarten in der komplett renovierten Gründerzeit-Villa ist ein ganz besonderer Ort, an dem Sie Inspiration und positive Energie schöpfen können – sei es durch die Menschen, die Begegnungen oder durch die Stille unseres Gartens.

Sie finden uns im Herzen Bonns in unmittelbarer Nähe des Zentrums der Stadt. Das Forum Wolfgarten ist mit allen Verkehrsmitteln optimal zu erreichen.



Anmeldung

Nutzen Sie für Ihre Anmeldung bitte das beigefügte Formular oder den QR-Code.



Für Ihre Fragen, für aktuelle Kursinformationen und für eine Vormerkung stehen wir Ihnen auch gerne telefonisch zur Verfügung oder senden Sie uns eine E-Mail an:
info@forum-wolfgarten.de



Forum Wolfgarten GmbH
Adenauerallee 117, 53113 Bonn

info@forum-wolfgarten.de
Tel: +49 228 266895-50

forum-wolfgarten.de

Wir erweitern unser Kurs- und Beratungsangebot kontinuierlich. Informieren Sie sich unter:

📍 forum-wolfgarten.de/kurse-workshops
📘 facebook.com/ForumWolfgarten
📷 instagram.com/forum_wolfgarten