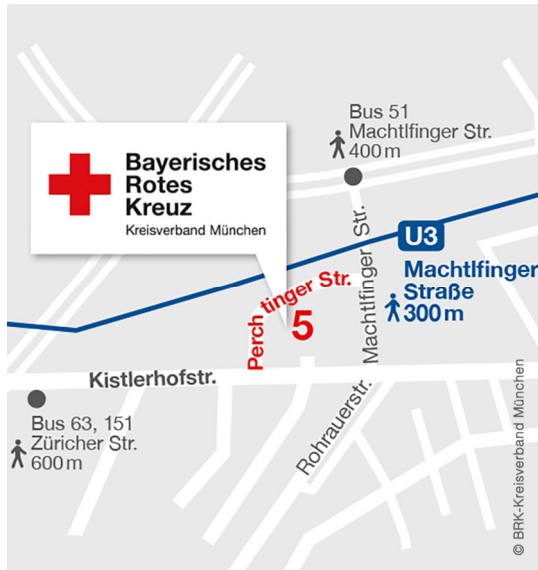


So sind wir zu finden



Sie finden uns in der
Perchtinger Straße 5,
81379 München

Beratungsräume:
O2-R13 und O2-R14
im 2. Stock

Gruppenraum:
O2-R15 im 2. Stock

MVV:
U3 Machtlfinger Straße
Bus 63, 151 Züricher Straße
Bus 51 Machtlfinger Straße

Wir sind für Sie da

Sie erreichen uns:

Di-Do von 9:00-14:00 Uhr
Fr von 09:00-12:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Tel: (089) 2373-276/-278
Fax: (089) 2373-44-276

krebsberatung@brk-muenchen.de
www.brk-muenchen.de/krebsberatung

Wenn Sie eine Einzelberatung wünschen, vereinbaren Sie bitte einen Gesprächstermin mit uns, um unnötiges Warten zu vermeiden.

Die Beratung ist kostenlos.

Mit Ihrer freiwilligen Spende helfen Sie, unser Beratungsangebot aufrecht zu erhalten und auszuweiten. Dafür stellen wir Ihnen eine steuerlich abzugsfähige Zuwendungsbestätigung aus.

Spendenkonto:
BRK- Kreisverband München
Kreissparkasse München-Starnberg
IBAN DE 82702501500000088880
BIC BYLADEM1KMS
Verwendungszweck:
„Krebsberatung“

Bayerisches Rotes Kreuz 
Kreisverband München



mit freundlicher
Unterstützung der
Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt

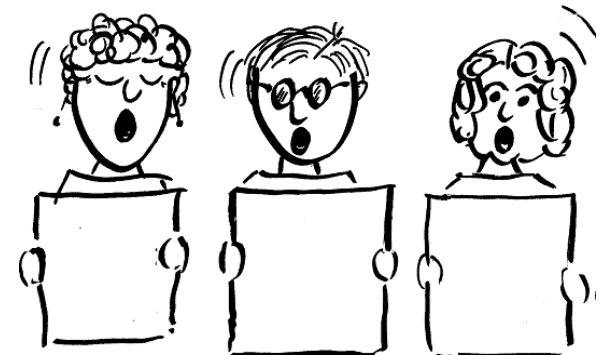
Kreisverband München
Krebsberatungsstelle
als Ergänzung zur
medizinischen Nachsorge



Krebsberatungsstelle

für Menschen, die an Krebs erkrankt sind,
ihre Angehörigen und Freunde

Mit Musik das Wohlbefinden steigern



Mit Musik das Wohlbefinden steigern

Die heilende Wirkung von Musik ist seit jeher bekannt. Musik kann die Selbstheilungskräfte aktivieren und so eine echte Unterstützung auf dem Weg der Genesung und Erholung sein.

Die Bedeutung von Musik für den Stress- und Angstabbau, die Wirkung auf Herz, Magen, Darm und Immunsystem, aber auch auf die Emotionen und das Gehirn, ist wissenschaftlich bewiesen. Aktives Musizieren hat eine heilsame und gesundheitsfördernde Auswirkung auf Körper, Seele und Geist.

Neben dem „Instrument Stimme“ kommen bei diesem Kurs auch andere Musikinstrumente wie beispielsweise Trommeln und Harfen zum Einsatz. Im Vordergrund des Gruppenangebots steht die Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Der Kurs trägt dazu bei

- ♪ das Immunsystem zu stärken und Schmerzen zu lindern
- ♪ die Atemwege zu befreien und den Atem zu vertiefen
- ♪ Heilungsprozesse in der Krankheit zu fördern
- ♪ das Herz- Kreislaufsystem zu aktivieren und Muskeln zu entspannen
- ♪ den Stoffwechsel anzuregen und Endorphine auszuschütten
- ♪ die heilsame und wohltuende Kraft der Musik zu entdecken
- ♪ und in einer schwierigen Zeit Leichtigkeit und Unbeschwertheit zu finden und zu fördern

Bringen Sie einfach nur die Lust und die Bereitschaft zum gemeinsamen Musizieren mit!

Veranstaltungshinweise

Der Kurs findet in der Regel am **dritten Mittwoch im Monat von 14:00-15:30 Uhr** statt.

Eigenbeteiligung: 3.- Euro pro Vormittag (Befreiung möglich)

Sie erreichen uns

Di - Do von 9:00-14:00 Uhr
und Fr von 09:00-12:00 Uhr

Tel.: (089) 23 73-276/-278

Fax: (089) 23 73-44-276

krebsberatung@brk-muenchen.de

www.brk-muenchen.de

Ansprechpartnerinnen

Angelika Specht und Monika Neher

Leitung des Kurses

Monika Neher