

Liebe Interessierte, liebe TeilnehmerInnen,

im Rahmen der Aktionswoche Vererbbarer Krebs 2026, biete ich einen Präsenz-Workshop in der schönen Eifel an.

**Chaos im Kopf:
Workshop zur Verringerung der mentalen Stressbelastung bei
Nachweis einer Genmutation, die im Zusammenhang mit
Krebserkrankungen steht.**

Ziel: Reduzierung der mentalen Stressbelastung nach dem Nachweis der pathogenen Mutation.

Sie sollten nach dem Workshop das gefühlte „Chaos im Kopf“ nach der Befundmitteilung besser verstehen, die daraus resultierenden Anforderungen besser bewältigen können und, auf Ihren individuellen Werten beruhend, über die Sinnorientierung in Ihrer Zukunft reflektieren.

Mit verbesserter mentaler Stärke können Sie weitere Schritte zu Ihrer Gesundheitsförderung stressfreier planen und umsetzen. Dazu stehen Ihnen das BRCA Netzwerk e.V. und Ihre Ärzteschaft zur Seite.

Wer: Alle sind willkommen, bei denen eine Genmutation vorliegt, die das Risiko einer Krebserkrankung erhöht. Die Mutationsart und die Höhe des Risikos sind nicht entscheidend für die Teilnahme. Betroffene, die schon eine präventive OP hinter sich haben, sind ebenfalls eingeladen. Betroffene, die an einer Krebserkrankung leiden oder litten, können an diesem Seminar leider nicht teilnehmen. Wenn Sie dennoch Interesse an einem solchen Seminar haben, melden Sie sich gerne bei mir.

Wo: Haus Buylbergh, Prümerstraße 1, 54619 Stalbach-Lichtenborn

Wann: 1. Wochenende im Oktober, 02.10. – 04.10.2026

Tarife:

- **Verpflegung & Unterkunft:**
 - Freitag: Abendessen, Übernachtung
 - Samstag: Frühstück, Lunch, Abendessen, Übernachtung
 - Sonntag: Frühstück, Lunch
 - Kaffee, Tee und Wasser während der Mahlzeiten und im Seminar.
- Pauschalpreis für Übernachtung und Verpflegung gesamt pro Person:
 - - Einzelzimmer mit eigenem Bad (2/3 verfügbar): 260 Euro
 - - Einzelzimmer mit geteiltem Bad (1/2 verfügbar): 220 Euro
 - - Doppelzimmer: 200 Euro
 - - 3-4 Bettzimmer: 180 Euro
- Weitere Getränke und Snacks sind gegen Aufpreis erhältlich.
- **Kurs:** für Mitglieder des BRCA-Netzwerks kostenlos - alle anderen Interessierten informieren sich bitte über die Webseite.

*f

Ablauf und Inhalt:

Der Workshop ist auf dem psychologischen Gesundheitsmodell der Salutogenese von Aaron Antonovsky (1923-1994) aufgebaut, dessen Herzstück das sogenannte Kohärenzgefühl ist. Dieses besteht aus drei Faktoren: dem Gefühl der Verstehbarkeit, dem Gefühl der Machbarkeit und dem Gefühl der Sinnhaftigkeit. Dem liegt zugrunde, dass Gesundheit und Krankheit nicht als zwei sich gegenüberstehende Zustände verstanden werden, sondern als zwei Pole eines gemeinsamen Kontinuums. Wie wir

Lebenskrisen überstehen und wie gesund wir uns fühlen, hängt mit der Stärke unseres Kohärenzgefühls zusammen. Die Stärkung dieses Gefühls ist Inhalt und Grundlage des Seminars und reduziert den psychischen Stress.

Start: Freitag 02.10.2026, ab etwa 16:00 Uhr:

- Kennenlernen
- Modul 1: Was bedeutet Gesundheit? Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

Samstag 03.10.2026, 9:00 – 12:00 Uhr:

- Modul 2: Kohärenzgefühl – begreifen: Weshalb fühlt sich das so an?

Samstag 03.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr:

- Modul 3: Kohärenzgefühl – bewältigen: Was kann ich tun, um das Chaos zu ordnen?

Sonntag 04.10.2026, 9:00-12:00 Uhr:

- Modul 4: Kohärenzgefühl – bewerten: Welche Werte geben meinem Leben einen Sinn?

Ende: Sonntag 04.10.2026, nach dem gemeinsamen Mittagessen

Um sich anzumelden oder unverbindlich weitere Fragen zu klären, schreiben Sie mir bitte eine E-Mail an: m.wendel@hofswald.de

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme und auf ein persönliches Kennenlernen.

Beste Grüße,

Ihre Monika Wendel