

spitäler schaffhausen



## Wieder in die Balance kommen

Gruppenkurs für Frauen mit  
Brustkrebs

**brustzentrum** | Spitäler Schaffhausen  
GZO Spital Wetzikon

**Brustzentrum am  
Kantonsspital**

## Mehr Lebensqualität und eine bessere Alltagsbewältigung

Mit «Wieder in die Balance kommen» bieten wir einen Gruppenkurs an für die Stärkung der Selbstwirksamkeit und der Ressourcen von Brustkrebsbetroffenen in der Nachsorge.

Die Diagnose Brustkrebs und die verschiedenen Therapien (Operation, Bestrahlung, Chemotherapie, antihormonelle Therapie) können das Gleichgewicht zwischen Körper und Psyche aus der Balance bringen. Ziel dieses Kurses ist, dass betroffene Frauen – ausgehend von ihrer individuellen Situation – das Vertrauen in ihren Körper und das eigene Handeln wieder gewinnen.

Folgende Themen behandeln wir im Rahmen des Kurses gemeinsam:

- die Grundhaltungen der Mind-Body-Medicine verstehen
- die Säulen des «Tempels der Gesundheit» kennenlernen und im Alltag anwenden (Entspannung, Bewegung, Ernährung, Atmung und Selbsthilfe)
- einen konstruktiven Umgang mit der Diagnose und den Nebenwirkungen entwickeln
- praktische Tipps und wie sie individuell und nachhaltig in den Alltag integriert werden können

Der Kurs findet zweimal pro Jahr in Kleingruppen mit maximal sechs Teilnehmerinnen statt und dauert jeweils sechs aufeinander folgende Abende. Organisatorin ist das Brustzentrum am Kantonsspital Schaffhausen.

Wir würden uns freuen, Sie bei einem Kurs begrüssen zu dürfen.

## Kurstermine 2026

### Frühlingskurs (6 Abende)

jeweils Mittwoch, 17.00–18.30 Uhr

- 11. März 2026
- 18. März 2026
- 25. März 2026
- 01. April 2026
- 08. April 2026
- 15. April 2026

Gerne erhalten wir Ihre Anmeldung bis  
spätestens: Montag, 02. März 2026

### Herbstkurs (6 Abende)

jeweils Mittwoch, 17.00–18.30 Uhr

- 21. Oktober 2026
- 28. Oktober 2026
- 04. November 2026
- 11. November 2026
- 18. November 2026
- 25. November 2026

Gerne erhalten wir Ihre Anmeldung bis  
spätestens: Montag, 12. Oktober 2026

## Organisatorisches

### Teilnahme

Der Kurs (jeweils sechs Abende) richtet sich an Frauen in der Nachsorge nach einer Brustkrebserkrankung.

### Anzahl Teilnehmerinnen

Mindestens drei, maximal sechs Teilnehmerinnen pro Kurs

### Kosten

Unkostenbeitrag von 120 Franken pro Teilnehmerin

### Ort

Kantonsspital, Turnsaal Ambulatorium Therapien (siehe Rückseite)

### Kursleiterinnen

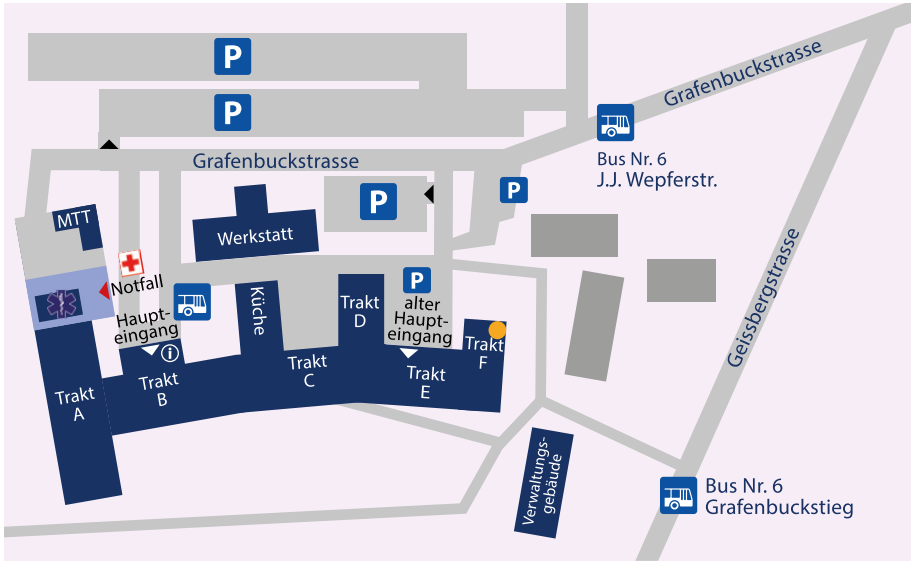
- Bianca Meister, Breast Care Nurse, DAS in Onkologischer Pflege mit Fokus Breast Care
- PD Dr. med. Natalie Büel-Drabe, Psychoonkologische Psychotherapeutin
- Katharina May, Physiotherapeutin, Fachverantwortliche Lymphologie
- Laura Studer, Ernährungstherapeutin
- Fachspezialistin Komplementärmedizin

### Anmeldung / Auskunft

Anmeldung bitte per E-Mail  
breastcarenurse@spitaeler-sh.ch  
oder per Telefon 052 634 83 40

# Kontakt und Kursort

## Kantonsspital Schaffhausen



- der Turnsaal im Ambulatorium  
Therapien befindet sich im Erd-  
geschoss des Trakts F

Spitäler Schaffhausen  
Kantonsspital  
Brustzentrum  
Geissbergstrasse 81  
8208 Schaffhausen

**DKG**   
KREBSGESELLSCHAFT | **Zertifiziertes  
Brustkrebszentrum**



**Qualitätslabel  
der Krebsliga Schweiz**

Telefon +41 52 634 23 16  
frauenklinik@spitaeler-sh.ch  
www.spitaeler-sh.ch