

# TANZTHERAPIE | 2025

Seminare für krebsbetroffene Frauen



TANZ-  
SEMINARE



Einfach da sein,  
wenn andere Hilfe brauchen.

Seit über 130 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 tanztherapeutischen Seminare helfen, die Krankheitsverarbeitung zu unterstützen, krebsbedingte Ängste, Depressivität oder Schmerzen zu mindern und neue Lebenskraft zu schöpfen.



## SEMINAR TANZTHERAPIE

Die Seminare 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 Seminar für Frauen mit täglich drei Stunden Tanztherapie. An den Nachmittagen bleibt Zeit zur freien Verfügung oder für gemeinsame Unternehmungen.

- **Lindau:** 16.05. – 22.05.2025
- **Inzell:** 12.06. – 18.06.2025
- **Büsum:** 11.09. – 17.09.2025 oder 18.09. – 24.09.2025

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 50 Euro an.

## **Seminarorte**

Ferienanlagen des Erholungswerks Post Postbank Telekom e. V. in Lindau, 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. Bitte haben Sie Verständnis, dass es aus therapeutischen Gründen nicht möglich ist, Begleitpersonen mit anreisen zu lassen.

## **Vorkenntnisse/Voraussetzungen**

Das Tanzen soll Ihnen guttun und Sie körperlich und seelisch in Bewegung bringen. Sie benötigen keine tänzerischen Vorkenntnisse, sollten aber alleine anreisen und 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.

## 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.

## Kontakt zur Seminarleitung

Elana Mannheim

Georg-Elser-Str. 3, 79100 Freiburg

Telefon: 0157 74182437

mail@onkodanza.de

www.onkodanza.de



**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 Biusum.

### 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. 15:45 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 Euro).

### ► 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:

*Anreise vom Inselbahnhof:* Mit der Linie 2 oder 5 zum zentralen Umsteigepunkt ZUP und dann weiter mit der Linie 4 bis zur Endstation Alwind.

*Anreise vom Bahnhof Reutin:* Mit der Linie 3 oder 5 zum zentralen Umsteigepunkt ZUP und dann weiter mit der Linie 4 bis zur Endstation Alwind.

*Taxi* ab dem jeweiligen Bahnhof (ca. 25 Euro).



Weitere Informationen zu den Ferienanlagen finden Sie unter [www.erholungswerk.de](http://www.erholungswerk.de).

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: 0228 9742-102  
mail@betreuungswerk.de | www.betreuungswerk.de

BeW\_Tanztherapie\_08/2024

Mit freundlicher Unterstützung von:







Hier finden Sie Berichte von Teilnehmerinnen  
[www.betreuungswerk.de/tanztherapie](http://www.betreuungswerk.de/tanztherapie)

## Reisepreise

Das Betreuungswerk übernimmt für aktiv und ehemalige Beschäftigte der Postnachfolgeunternehmen (PNU)\* (bzw. deren Ehegattinnen) für Unterkunft und Verpflegung einen Zuschuss von 200 Euro.

Die Seminargebühr wird für den oben genannten Personenkreis vom Betreuungswerk getragen. Für andere Teilnehmerinnen fällt ein Kostenbeitrag in Höhe von 50 Euro an. Somit ergeben sich folgende Preise:

	Übernachtung und Verpflegung	Seminargebühr	Gesamt
<b>LINDAU 16.05. – 22.05.2025</b>			
Teilnehmerinnen PNU*	635 €	0 €	635 €
Sonstige Teilnehmerinnen	835 €	50 €	885 €
<b>INZELL 12.06. – 18.06.2025</b>			
Teilnehmerinnen PNU*	449 €	0 €	449 €
Sonstige Teilnehmerinnen	649 €	50 €	699 €
<b>BÜSUM 11.09. – 17.09.2025</b>			
Teilnehmerinnen PNU*	559 €	0 €	559 €
Sonstige Teilnehmerinnen	759 €	50 €	809 €
<b>BÜSUM 18.09. – 24.09.2025</b>			
Teilnehmerinnen PNU*	559 €	0 €	559 €
Sonstige Teilnehmerinnen	759 €	50 €	809 €

**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](http://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

Postfach 50 01 52

70331 Stuttgart

## ANMELDUNG „TANZEN BEFREIT“

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Seminar

- 16.05. – 22.05.2025 in Lindau
- 12.06. – 18.06.2025 in Inzell
- 11.09. – 17.09.2025 in Büsum
- 18.09. – 24.09.2025 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, möglichst mobil

---

E-Mail

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](http://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.