

**Presse-Kontakt:**

Katja Hessing

Tel. 0)951 95507231

+49 (0)170 1452200

E-Mail:

katja.eckert-hessing@hospiz-akademie.de

Pressemitteilung

29.07.2026

Bitte wegen Vorlaufzeit / Anmeldefrist bitte baldmöglichst veröffentlichen! Vielen Dank!

Auszeit vom Alltag: Entspannungsabend mit Atem-Übungen

„Atem-Pause“ ist die Einladung zu einer Auszeit im Alltag, um innere Ruhe zu finden, wenn das Leben zwischen den kleinen und großen Herausforderungen aus dem Rhythmus gerät. Besonders in schwierigen Situationen, wie bei der Pflege von Angehörigen, beim Tod eines geliebten Menschen oder einer schweren Krankheit sehnen sich Menschen nach einer „Pause“. Die Hospiz-Akademie Bamberg bietet vier einzeln buchbare Kursabende mit entspannenden Atemübungen an. Die Teilnehmenden lernen unter der Anleitung einer Atemtherapeutin kleine Bewegungsübungen kennen, die ihnen helfen, ihrem Atem achtsam zu begegnen. So können sie ihren natürlichen Atemrhythmus erleben, was ihnen zur inneren Ruhe und Entspannung verhilft. Den Abschluss bildet eine Atemmeditation, die sie ganz in ihren Rhythmus eintauchen lässt, um so Kraft für die Herausforderungen in ihrem Leben zu sammeln. Die kleinen Atemübungen lassen sich problemlos in unseren Alltag einbauen, so dass wir uns immer eine „Atempause“ gönnen können, wenn wir uns danach sehnen. Die Veranstaltungsreihe findet am **Dienstag, 15.09., 13.10., 03.11. und 01.12.2026 je von 18.00 bis 20.00 Uhr** in der Hospiz-Akademie Bamberg, Lobenhofferstraße 10, statt. Die Kursgebühr beträgt 19 € pro Abend. Anmeldung online unter L 08 über www.hospiz-akademie.de oder per Telefon unter 0951 955 07 22.

Leben nach der Diagnose Krebs: Lesung für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte

„Reise mit Mut – Mein Platz im Leben nach der Diagnose Krebs“ ist Motto einer Lesung mit Dr. Sylvia Brathuhn aus ihrem gleichnamigen Buch. Die Veranstaltung findet am **Di., 22. September 2026 um 19 Uhr** in der Hospiz-Akademie Bamberg, Lobenhofferstraße 10, statt. Die Autorin ist Diplom-Pädagogin und Fachreferentin zum Thema existentielle Krisen. In einer Mischung aus Lesung und Erzählung ermöglicht sie Einblicke in die Innenwelt von Menschen, die mit einer Krebsdiagnose konfrontiert sind. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die mit einer Krebsdiagnose leben, an deren Angehörige sowie an die im onkologischen Feld Tätigen. Die Autorin zeigt eindrucksvoll, wie Betroffene ihre Herausforderungen auf ihrem schweren Weg meistern und immer wieder aufs Neue lernen, Chancen zu ergreifen. Neben hilfreichen Informationen und nützlichen Impulsen schenken persönliche Erfahrungen wertvolle Einblicke in die emotionale Dimension einer Krebsdiagnose und machen die Notwendigkeit der damit verbundenen Neuorientierung nachvollziehbar. Voranmeldung online unter L 09 über www.hospiz-akademie.de oder per Telefon unter 0951 955 07 22.



Die Lesung ist eine kraftvolle Hommage an den Mut und die Entschlossenheit, die in jedem betroffenen Menschen vorhanden sind. Im Anschluss an die Lesung gibt es Raum für Austausch.

Kreativer Abend zu eigenen Zukunftsvisionen

Ein so genanntes „Vision Board“ ist eine kreative Möglichkeit, die eigenen Visionen sichtbar zu machen. Der gleichnamige Kursabend am **Do., 01.10. von 17.30 bis 20.30 Uhr** bietet die Möglichkeit, eine Collage der eigenen Zukunft zu gestalten. Er findet in der Hospiz-Akademie Bamberg, Lobenhofferstraße 10 statt. Das kreative Seminar lädt dazu ein, die eigene Zukunft bildlich zu erforschen und sichtbar zu machen: Was trägt mich? Was ruft mich? Und was darf wachsen in meinem Leben? Mithilfe von Collagen – sogenannten Vision Boards – entstehen persönliche Zukunftsbilder, die Herzenswünsche, Werte, Sehnsüchte und neue Ausrichtungen ausdrücken. Nach einer sanften Einstimmung mit Impulsfragen und meditativen Bildern beginnen die Teilnehmenden, mit Zeitschriften, Symbolen, Farben und Worten zu gestalten. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um den intuitiven Zugang zur inneren Stimme und um das Vertrauen in persönliche Entwicklungskraft. Die entstandenen Collagen dienen im Anschluss als kraftvolle Erinnerung an das, was wichtig ist – und was ins Leben eingeladen werden möchte. Zur Selbststärkung, Standortbestimmung oder Inspiration in Wandlungszeiten. Das Seminar richtet sich an alle Interessierten, die sich kreativ mit ihrer persönlichen Ausrichtung, ihrer inneren Vision oder ihrem zukünftigen Lebensweg auseinandersetzen möchten. Anmeldung online unter L 10 über www.hospiz-akademie.de oder per Telefon unter 0951 955 07 22.