

## So finden Sie uns

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit der U1 oder U2 bis zur Haltestelle „Sendlinger Tor“. Bitte folgen Sie der Beschilderung „Nußbaumstraße“.

### Mit dem Auto

Begrenzte, kostenpflichtige Parkmöglichkeiten direkt vor der Poliklinik Innenstadt. Anfahrt über die Goethestraße.

## Lageplan



Patientenhaus am Krebszentrum – CCC München  
Pettenkofersstraße 8a, 80336 München

## Helfen Sie uns helfen!

Mit Ihrem Beitrag können wir die Unterstützungsangebote für Krebsbetroffene kontinuierlich ausbauen.

### Spendenkonto des Patientenhauses am CCC München:

Klinikum der Universität München

IBAN DE38 7005 0000 0002 0200 40

SWIFT/BIC BYLADEMMXXX

Verwendungszweck: Spende Patientenhaus CCC,

Finanzstelle 80234024



## PATIENTENHAUS



# Einfach atmen!

Grundlage des eigenen Wohlbefindens

Atemarbeit in der Gruppe  
für Krebspatienten

Frühjahr 2025

Ein Angebot des Patientenhauses  
am CCC München



## Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

„Den eigenen Atem immer wieder in die Aufmerksamkeit holen, ihn in seinem Fluss zulassen und den natürlichen, wandelbaren Atemrhythmus finden – all das ermöglicht tiefe Entspannung und zugleich ein Gefühl von Lebendigkeit.

Der freie und flexible Atem kann als tragende, ordnende und aktivierende Kraft erfahren werden, die dem Menschen bei der Bewältigung von Stress und Überforderung helfen und zu größerem Wohlbefinden beitragen kann.“

Das Patientenhaus am CCC München möchte Sie in Zusammenarbeit mit Atemtherapeutin Friederike Zeininger in der Bewältigung Ihres Alltags unterstützen.

In einem Kurs in kleiner Gruppe wird Frau Zeininger Ihnen mit einfachen und ruhigen Übungen im Sitzen, Liegen, Stehen oder Gehen die vielfältigen Möglichkeiten der Erfahrung des eigenen Atems näherbringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Das Team des Patientenhauses am CCC München  
mit Atemtherapeutin Frau Friederike Zeininger



## Kursdaten

### Zwei Kurse, jeweils 7 Termine

1. Kurs: 16:30 Uhr bis 17:45 Uhr
2. Kurs: 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr

### An sieben Tagen mittwochs

02.04.2025	09.04.2025	16.04.2025
30.04.2025	07.05.2025	14.05.2025
21.05.2025		

## Kursort

Patientenhaus am CCC München  
3.OG, Raum B3.11  
Pettenkoflerstr. 8a, 80336 München

## Benötigte Materialien

Bequeme Kleidung  
Anti-Rutsch-Socken  
Decke

## Kosten

Das Angebot wird grundsätzlich vom CCC München finanziert, jedoch ist eine Eigenbeteiligung in Höhe von 35,00 Euro für den gesamten Kurs zu entrichten.

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit Angabe Ihres Namens, vollständiger Adresse und Telefonnummer per E-Mail oder Telefon bei der Koordinatorin des Patientenhauses, Frau Weiher, an.

**Telefon: 089 4400 57431**

**E-Mail: [patientenhaus@ccc-muenchen.de](mailto:patientenhaus@ccc-muenchen.de)**

Nach einer Platzbestätigung wird Ihnen eine Rechnung über die Eigenbeteiligung zugeschickt.

Bitte nehmen Sie die Überweisung noch vor Kursbeginn vor. Melden Sie sich bitte auch, wenn Ihre Teilnahme (doch) nicht möglich ist, um Interessenten auf der Warteliste die Teilnahme am Kurs zu ermöglichen



Weitere Informationen und Angebote des Patientenhauses finden Sie unter <https://t1p.de/Patientenhaus>