

Atem und Gesundheit

Atemarbeit nach Middendorf für Frauen nach der Diagnose Brustkrebs

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat,
Uhrzeit bitte erfragen



Die Cape-Stiftung lädt mit dieser Atem-Reihe Frauen ein, ihren Körper nach Operation, Chemo- und Strahlentherapie neu zu erfahren. Die Nebenwirkungen von Tamoxifen und anderen Aromatase-Hemmern können gelindert und anders erlebt werden.

Einfache Übungen nach der Methode des **Erfahrbaren Atems** eröffnen neue Räume im Körper. Die in uns innewohnenden Qualitäten und Kräfte werden bewusst und lebendig. Der eigene, natürliche Rhythmus zeigt sich und bietet Orientierung. Das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung wächst.

Die Dehnungen und Bewegungen unterstützen eine Verankerung im Becken, der Atem vertieft sich und wird nachhaltiger. Bauch- und Brustorgane werden durch die Atembewegung belebt. Das Zwerchfell entspannt und lässt das Emotionale mit dem Seelischen (Herz) auf neue Weise kommunizieren und Ganzheit im Körper erleben.

Leitung	Vicky Kemnitz, Atem-Therapeutin nach Ilse Middendorf® und Diplom-Psychologin
Teilnehmerinnen	10 Frauen, fortlaufende Gruppe
Ort	Cape-Stiftung Holsteinische Str. 26 · 10717 Berlin-Wilmersdorf
Anmeldung	info@cape-stiftung.de

Teilnahme auf Spendenbasis

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!