



Achtsamkeit und Selbstfürsorge – ein Praxistag Ein Cape-Angebot für Frauen mit Brustkrebsdiagnose

Sonntag, 05. September
von 10.00 bis 15.30 Uhr

Mit diesem Gruppenangebot möchte Cape Dich darin unterstützen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge auf dem Weg der Heilung zu vertiefen oder kennenzulernen.

Eine Einladung sich selbst eine Auszeit zu gönnen, nach Innen zu lauschen und Ruhe und Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Wir werden verschiedene Achtsamkeitsübungen, Meditationen und einfache Körperübungen miteinander üben. Daneben wird es Raum für Erfahrungsaustausch und Impulse zur Selbstfürsorge und Selbstregulation geben.

Das kann Dir helfen eine positive Grundhaltung zu stärken und mit dem, was Dich gerade bewegt, einen achtsamen und wohlwollenden Umgang zu üben.

Trainerin Anja Nothelfer, Heilpraktikerin,
Achtsamkeitstrainerin

Teilnehmerzahl Begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung
Cape-Stiftung info@cape-stiftung.de

Teilnahme Spendenbasis