



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

Termin auf Anfrage

Basierend auf dem Einführungskurs, möchte Cape Euch mit diesem fortlaufenden sechswöchigen Gruppenangebot darin unterstützen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge auf dem Weg der Heilung zu vertiefen.

Wir werden wieder verschiedene Achtsamkeitsübungen, Meditationen und einfache Körperübungen miteinander üben. Daneben wird es Raum für Erfahrungsaustausch und vertiefende Themen zur Selbstfürsorge und Selbstregulation geben. Das kann Dir helfen Achtsamkeit zu festigen, in den Alltag zu integrieren und eine positive, wohlwollende Grundhaltung zu üben, mit dem was Dich gerade bewegt.

Trainerin Anja Nothelfer,
Achtsamkeitstrainerin

PRÄSENZ/ONLINE

Teilnehmerzahl Begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung
Cape-Stiftung info@cape-stiftung.de

Teilnahme Spendenbasis 10 Euro pro Termin