



Atme und klopfe Dich frei

Ein Workshop für Frauen zur Stärkung des Immunsystems und zur Linderung von Stress, Schlafproblemen und anderen Belastungen

Samstag, 18., 25. Juni und 2. Juli 2022, 10.00 bis 13.00 Uhr
in der Cape-Stiftung

Dieser Workshop richtet sich an Frauen in/nach Chemo- oder Strahlentherapie sowie an Frauen im Genesungsprozess ihrer Brustkrebserkrankung.

Vicky Kemnitz arbeitet an der körperlichen Durchlässigkeit für die Atembewegung. Ein tieferer Atem massiert und aktiviert die Organe und bringt Immunsystem, Lymphsystem und Herz-Kreislaufsystem in Bewegung. Ein neues Gleichgewicht kann im Körper entstehen. Stabilität, Loslassen, innere Ruhe sowie eigene Kräfte können körperlich spürbar erfahren werden. Das Klopfen bestimmter Körperpunkte ist eine bewährte Selbsthilfetechnik zur emotionalen Regulation in belastenden Situationen. Der subjektiv erlebte Stress wird reduziert und einschränkende Denk- und Verhaltensmuster werden gewandelt, sodass sie gesundheitsfördernd und kraftspendend wirken. Die Verbindung von Atemarbeit und Klopftechnik ermöglicht somit eine Vertiefung der positiv erlebten Erfahrungen. Das persönliche Wohlfühl-, Gelassenheit und Vertrauen in den eigenen Heilungsprozess werden gestärkt.

Leitung Vicky Kemnitz, Dipl.-Psychologin, Atemtherapeutin nach Middendorf®, Ausbildung PEP® nach Dr. Bohne

Teilnehmerinnen begrenzte Teilnehmerzahl

Ort Cape-Stiftung
Holsteinische Str. 26 · 10717 Berlin-Wilmersdorf

Anmeldung info@cape-stiftung.de, 0173-601 76 28

Teilnahme auf Spendenbasis

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!