

RuhePunkt

Entspannung & Gespräch
kostenfreies Angebot des Krebskompass Flensburg e.V.
für Menschen mit einer Krebserkrankung

Das Angebot richtet sich an Menschen mit einer Krebserkrankung, unabhängig in welcher Krankheitsphase sie sich befinden. Im Rahmen einer Kleingruppe und einer wohlwollenden Atmosphäre, wird ein achtsamer Austausch im Gespräch mit Entspannungsübungen ergänzt. Diese Form der Selbstfürsorge ist in Zeiten hoher Belastung und Erschöpfung hilfreich, weckt neuen Lebensmut und wirkt sich positiv auf das körperliche und seelische Gleichgewicht aus. Darüber hinaus kann sich das Allgemeinbefinden verbessern und die Lebensqualität steigen.

Dienstags um 15 Uhr 75 - 90 min 3-4 Teilnehmer

in 24977 Grundhof Süderfeld 16

04636 976025

info@gabriele-schulze.de

www.gabriele-schulze.de

Gabriele Schulze
psychologische & systemische Beraterin
Entspannungstrainerin
OnkoLotsin