

# RuhePunkt

Entspannung & Gespräch

**Kostenfreies** Angebot für Frauen mit einer Krebserkrankung

Das Angebot richtet sich an Frauen 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 von 15 - 17 Uhr oder 17 - 19 Uhr  
maximal 5 Teilnehmerinnen, 8-10 Termine  
in 24977 Grundhof, Süderfeld 16

## Kontakt & Info

04636 976025

[info@gabriele-schulze.de](mailto:info@gabriele-schulze.de)

[www.gabriele-schulze.de](http://www.gabriele-schulze.de)

Gabriele Schulze

Psychologische & systemische Beraterin

Entspannungs & Resilienztrainerin

OnkoLotsin