



Atemarbeit nach Middendorf Klopfarbeit gegen Angst und Stress für Frauen nach der Diagnose Brustkrebs

jeden Mittwoch, von 10.00 bis 11.15 Uhr

Die Cape-Stiftung lädt mit dieser Atem-Reihe Frauen ein, ihren Körper nach Operation, Chemo- und Strahlentherapie neu zu erfahren. Die Nebenwirkungen von Tamoxifen und anderen Aromatase-Hemmern können gelindert und anders erlebt werden.

Einfache Übungen nach der Methode des **Erfahrbaren Atems** eröffnen neue Räume im Körper. Die in uns innewohnenden Qualitäten und Kräfte werden bewusst und lebendig. Der eigene, natürliche Rhythmus zeigt sich und bietet Orientierung. Das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung wächst.

Die Dehnungen und Bewegungen unterstützen eine Verankerung im Becken, der Atem vertieft sich und wird nachhaltiger. Bauch- und Brustorgane werden durch die Atembewegung belebt. Das Zwerchfell entspannt und lässt das Emotionale mit dem Seelischen (Herz) auf neue Weise kommunizieren und Ganzheit im Körper erleben. Ergänzt wird die Atemarbeit durch das Erlernen von Klopftechniken. Diese sind einsetzbar gegen Stress- und Angstsymptome.

Leitung Vicky Kemnitz, Atem-Therapeutin nach Ilse Middendorf® und Diplom-Psychologin

Teilnehmerinnen 10 Frauen, fortlaufende Gruppe

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

Anmeldung info@cape-stiftung.de

PRÄSENZ/ONLINE

Teilnahme auf Spendenbasis

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!