



ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Ein Workshop für Frauen mit und nach
einer Krebserkrankung



Mitten im Leben stehen, den Wiedereinstieg in den Beruf meistern oder den Alltag neu strukturieren: Nach einer Krebsdiagnose oder -behandlung kostet das oft besonders viel Kraft.

An diesem Abend nehmen wir uns Zeit für das, was oft zu kurz kommt: Zeit für dich selbst.

Zeit
für dich.

Das erwartet dich:



Impulse: einfache Achtsamkeitsmomente, die sich ohne Aufwand in deinen täglichen Ablauf integrieren lassen.



Austausch: Ein geschützter Raum, um sich mit anderen betroffenen Frauen auszutauschen und Erfahrungen zu teilen.



Durchatmen: Zeit, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken.



WANN?

Dienstag, 27. Oktober 2026
18:00 – 20:00 Uhr



WO?

DRK Refrather Treff
Steinbreche 30
51427 Bergisch Gladbach



Dozentin: Elena Pick (Achtsamkeit Oberberg)

Tanzpädagogin | Physiotherapeutin | Achtsamkeitstrainerin



Anmeldung: Da die Plätze begrenzt sind und wir gut planen möchten, bitten wir um eine verbindliche Anmeldung unter:

KONTAKT

Sabine Rohde-Meyer

☎ 02202 97597

✉ rohde.meyer@yahoo.de

🌐 Frauenselbsthilfe-nrw.de

📘 facebook.com/frauenselbsthilfe

Wir freuen uns auf dich! ♥



♥ Impulse. Austausch. Für ein Leben mit mehr Leichtigkeit. ♥