



Finde die Ruhe im Sturm

Achtsamkeit und Meditation
als Anker in herausfordernden Zeiten.



Dieser 7-wöchige Kurs richtet sich an Frauen, die eine Brustkrebserkrankung erleben oder erlebt haben. In einem geschützten Raum findest du Zeit zum Innehalten, Durchatmen und Ankommen bei dir selbst. Mit Achtsamkeit und Meditation stärkst du deine innere Stabilität, findest neue Orientierung und lernst, den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Was dich erwartet

- Achtsamkeitsübungen und Meditationen für mehr Ruhe und innere Balance
- Eine stärkere Verbindung zu deinem Körper und deinen Ressourcen
- Impulse für einen achtsamen Umgang mit Gedanken und Emotionen
- Wertvoller Austausch in einer unterstützenden Gemeinschaft
- Anregungen für mehr Selbstfürsorge und Lebensfreude

Termine & Kosten

24.09.- 12.11.26 immer Do 17-18:30 Uhr (außer 08.10.)
7 Module á 90 Min. für 180 €
(inkl. Workbook, Materialien & Audios)

Ort: St.-Johannes-Hospital Dortmund
Kontaktiere mich gerne für weitere Infos:
Mail: eva.vonderhoeh@web.de
Telefon: 0170/ 5871501

Über mich:
Eva von der Höh
Zertifizierte Meditationslehrerin
(nach Peter Beer)

SCAN ME!

