

## Stärkung für Frauen mit Krebserkrankungen



Das Frauengesundheitszentrum in Göttingen bietet Frauen, die an Krebs erkrankt sind oder waren Unterstützung an. Ab Sommer 2020 können Sie in einer Gruppe von 8-12 Teilnehmerinnen Stärkung erfahren: Wir geben Informationen über unterstützende Konzepte wie Salutogenese und Resilienztraining an Sie weiter. Mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Körper- und Phantasie Reisen werden diese Konzepte praktisch eingeübt.

Außerdem geben wir Ihnen Gelegenheit

- ❖ sich mit Themen, die sich für Sie aus der Krebserkrankung ergeben, auseinanderzusetzen
- ❖ Möglichkeiten zu finden mit den Folgen der Krankheit achtsamer umzugehen
- ❖ Auswirkungen auf Ihren Alltag stimmiger zu gestalten
- ❖ sich mit anderen Frauen über Ihre Erfahrungen auszutauschen.

Der Kurs ersetzt keine medizinische und psychotherapeutische Therapie. Für Menschen, die an einer Psychose erkrankt waren oder akut an einer Psychose erkrankt sind, ist die Teilnahme nicht geeignet.

**Leitung:** Karin Dreisigacker, geb. 1974, Seminarleiterin für Stress-Bewältigung (IEK Berlin), Resilienztherapeutin (IEK Berlin), Gesprächsführung nach Rogers (GwG Köln), Gestaltorientierte Paarberatung (HIGW Hamburg)

**Termine:** Donnerstags, 11.06. 2020 bis 30.07.2020 von 17-19 Uhr

**Ort:** „Salon“, Bülhstraße 18, 37073 Göttingen

**Teilnahmegebühr:** 35,- € (vorab zu überweisen)



### Weitere Informationen und Anmeldung:

**Frauengesundheitszentrum Cara e.V.**

Karin Dreisigacker

Weender Straße 64

37073 Göttingen

T: 0551 – 484530

E: fgz@fgz-goettingen.de