



## **Umarme das Leben!**

**Ein Workshop-Programm für Frauen mit und nach Brustkrebs,  
die sich für das Leben entscheiden**

Die drei Workshops bauen aufeinander auf und sind als Kurs zu betrachten.  
Melden Sie sich am besten für die ganze Reihe an.

### **Umarme das Leben! - Samstag 22.10.2022**

- Was will ich in meinem Leben? Eigene Visionen greifbar gestalten
- Die Kraft des Willens, der Visualisierung und der Dankbarkeit
- Durchstarten und den eigenen Weg mit Vertrauen gehen

### **Perspektivwechsel: Das kraftvolle Werkzeug für Lebenskünstler - Samstag, 12.11.2022**

- Das Prinzip „Perspektivwechsel“ kennenlernen und im Leben anwenden
- Umgang mit eigenen Sichtweisen gegenüber Krankheit und Gesundheit
- Bewusst eine Perspektive einnehmen, Situationen souverän meistern

### **„Kopfkino“ oder Gedankenmanagement: Ich entscheide, was und wie ich denke. - Samstag 3.12.2022**

- Fakten und Annahmen zur eigenen Krankheit
- Erkennen von Gedanken- und Verhaltensmustern
- Umgang mit Stress, mehr Gelassenheit in schwierigen Situationen

**Für Sie – von Karen Nanninga, zertifizierter Life/Medical Coach**  
**An o.g. Terminen, 10.30-17.00 Uhr, in den Räumlichkeiten der Akademie,  
8. Etage, Luise-Rainer-Str. 6-10, Düsseldorf**

**[www.umarme-das-leben.org](http://www.umarme-das-leben.org)**

**Anmeldung ist erforderlich. Für Fragen und Anmeldung:  
E-Mail: [info@umarme-das-leben.org](mailto:info@umarme-das-leben.org) / Tel. 0177 5802082  
Die Teilnahme ist kostenfrei. Ihre Spende ist willkommen.**