



Zentrum für Frauenpsychosomatik

STIFTUNG
MAMMAZENTRUM
HAMBURG



Ein Angebot der Stiftung Mammazentrum
in Zusammenarbeit mit der Körpertherapeutin Sabine Geest

KÖRPERTHERAPIE-WORKSHOP

MIT KRAFT UND INNERER STÄRKE DURCH
DIE THERAPIE – FÜR FRAUEN MIT BRUSTKREBS

Die Diagnose Brustkrebs und die damit verbundenen Behandlungen fordern Körper und Psyche auf vielen Ebenen. In dieser intensiven Zeit kann es hilfreich sein, Wege zur inneren Stabilisierung zu finden – um das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken und emotionalen Belastungen mit mehr Ruhe zu begegnen. Dieser Workshop bietet einen geschützten Raum, der Sie darin unterstützt, Kraft, Ruhe und Orientierung auf Ihrem therapeutischen Weg zu finden.

Stress & Nervensystem Reset

Einführung in die Rolle des Vagusnervs mit Übungen

Ernährung & Mikrobiom

Zusammenhang zwischen Darm, Stimmung und Gesundheit

Lebendigkeit spüren – Faszien & Bewegung

Leichte Bewegungen zur besseren Verbindung mit dem eigenen Körper

TERMINE

Samstag, 11.04.2026, 9 – 13 Uhr | Samstag, 05.09.2026, 10 – 14 Uhr

LEITUNG

Sabine Geest, Körpertherapeutin, Zentrum für Frauenpsychosomatik
Körpertherapie am Krankenhaus Jerusalem / Mammazentrum Hamburg

ANMELDUNG

per Mail an: office@stiftung-mammazentrum.de
Stichwort: „Körpertherapie-Workshop“
und das jeweilige Datum angeben.

KOSTEN

Keine – Spenden sehr willkommen.

Die Kosten für den Workshop übernimmt
die Stiftung Mammazentrum Hamburg

ORT

Gemeindehaus Katholische Kirchengemeinde St. Elisabeth
Eingang Hochallee 61, 20149 Hamburg

ANFAHRT

U1 Station Hallerstraße oder Klosterstern

