

ZURÜCK IM LEBEN

Die Workshops beinhalten zunächst jeweils vier Termine. Bei Interesse gibt es aber bei allen Angeboten die Möglichkeit, die Kurse zu verlängern. Dies erfolgt nach Absprache.

Die Angebote richten sich an alle Frauen – egal, wo sie behandelt worden sind.

Wir sind für Sie da

Bei weiteren Fragen zu den Workshop-Angeboten oder allgemeinen Fragen zum BZMO oder zum Thema Brustkrebs können Sie sich gerne an die Breast Care Nurses des BZMO am Standort Oberhausen wenden:

Beate Menne und Heike Janz
Tel.: 0208 309-4184
E-Mail: beate.menne@evkmh.de

Evangelisches Krankenhaus Mülheim
Mülheimer Frauenklinik
Wertgasse 30
45468 Mülheim an der Ruhr



Weitere Informationen unter: www.bzmo.de

BrustZentrum MülheimOberhausen
Eine Kooperation der Evangelischen Krankenhäuser Mülheim und Oberhausen

Mülheim Oberhausen
Brust • Zentrum

BrustZentrum MülheimOberhausen



Standort Mülheim

ZURÜCK IM LEBEN

Workshops für berufstätige Frauen
nach Brustkrebs

ZURÜCK IM LEBEN

Die Brustkrebserkrankung liegt hinter Ihnen und Sie sind wieder im Alltag angekommen. Neben Familie, Job und Hobbys fällt es manchmal schwer, weiterhin auf sich zu achten und sich etwas Gutes zu tun. Dabei ist es wichtig, Entspannung und Bewegung in den Alltag einzubauen.

Das neue Workshop-Angebot des BZMO am Standort Mülheim richtet sich an Frauen, die nach einer Brustkrebserkrankung oder einer anderen bösartigen Krankheit wieder im Alltag angekommen sind und sich bewusst nach der Arbeit oder dem stressigen Alltag Zeit für sich nehmen möchten.

So können Sie Körper und Geist in Einklang bringen, eine positive Lebenseinstellung fördern und sich gleichzeitig mit anderen Frauen in ähnlichen Lebenssituationen austauschen.

Die Workshops sind auch für Frauen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Workshop „BeKaBo“

BeKaBo ist ein hawaiianisches Flying und Stretching nach den Kahuna-Prinzipien. Es fördert die Ausdauer und Beweglichkeit und stärkt das Bewusstsein für Rhythmus, Koordination und Energiefluss. Die Übungen sorgen für eine gesunde Haltung, bessere Atmung und einen entspannteren und vitaleren Körper.

- Termine** jeweils dienstags von 18:30 bis 20:00 Uhr am 05.06., 12.06., 19.06. und 26.06.2018
- Ort** Elternschule der Mülheimer Frauenklinik Wertgasse 35 / Eingang Friedrichstr. 21 45468 Mülheim an der Ruhr
- Kursleitung** Beate Börgers
- Gebühr** für vier Termine: 55 Euro pro Person
- Anmeldung** Beate Börgers
Tel.: 0177-5606555
E-Mail: coachbeb@afra-leben.de

ZURÜCK IM LEBEN

Workshop „Smovey“

Smovey ist ein Schwingringsystem, das mit Kugeln gefüllt ist. Wird es bewegt, entstehen Vibrationen, die die Muskulatur kräftigen und das Lymphsystem aktivieren. Das ist in der Nachsorge nach Brustkrebs besonders empfehlenswert.

- Termine** jeweils dienstags von 18:30 bis 20:00 Uhr am 04.09., 11.09., 18.09. und 25.09.2018
- Ort** Elternschule der Mülheimer Frauenklinik Wertgasse 35 / Eingang Friedrichstr. 21 45468 Mülheim an der Ruhr
- Kursleitung** Denise Iwanek
- Gebühr** für vier Termine (inkl. Leihgebühr für Schwingringe): 80 Euro pro Person
- Anmeldung** Denise Iwanek
Tel.: 0172-7814210
E-Mail: info@iwanek-stressed-out.de

Workshop „Tanz mal drüber nach“

Durch die Bewegung zu verschiedenen Klängen wird die eigene Körperwahrnehmung intensiviert. Der Zugang zur inneren Befindlichkeit und den eigenen Ressourcen wird gefördert. Das stärkt auch das Selbstbewusstsein.

- Termine** jeweils dienstags von 18:30 bis 20:00 Uhr am 08.01., 15.01., 22.01. und 29.01.2019
- Ort** Elternschule der Mülheimer Frauenklinik Wertgasse 35 / Eingang Friedrichstr. 21 45468 Mülheim an der Ruhr
- Kursleitung** Gesa Pftzinger
- Gebühr** für vier Termine: 40 Euro pro Person
- Anmeldung** Gesa Pftzinger
Tel.: 01578-2471365
E-Mail: info@praxis-pftzinger.de