

# Auf dem Weg zu mir selbst

## Gruppe für Frauen mit und nach einer Krebserkrankung

Es gibt Situationen im Leben, in denen man den Halt verliert und nichts mehr so ist wie vorher. Der ganze bisher gelebte Lebensrhythmus ist davon betroffen. Wie kann es nun weitergehen? In dieser Gruppe geht es um das behutsame Wahrnehmen und Erspüren Ihres Körpers und das Erkennen von Gefühlen, Wünschen und eigenen Hoffnungen.

Im geschützten Raum der Gruppe können Sie beginnen, neue Seiten an sich zu entdecken und in einen intensiven Austausch mit sich selbst und den anderen Frauen zu gehen.

Die Gruppe bietet Raum, um das Bewusstsein für Ihre persönlichen Grenzen zu stärken, Ihr Nähe- und Distanzbedürfnis zu spüren und den Kontakt zu Ihren persönlichen Bedürfnissen herzustellen und zu bewahren.

Im Anschluss an sechs Abendtermine findet an einem Samstagvormittag eine Abschlussgruppe statt. Sie dient der Festigung des bereits Erlebten und der Erarbeitung neuer, positiver Ziele.

**Termine:**

Dienstag, 20.03. – 15.05.2012, 17:00 – 19:00 Uhr  
(6 Termine)

Samstag, 19.05.2012, 10:00 – 13:00 Uhr

Die Treffen finden wöchentlich statt, die Schulferien  
ausgenommen.

**Kosten:**

60,- Euro

Keine Ermäßigung möglich!

**Leitung:**

Christine Lippert-Lutz (Heilpraktikerin, Psychotherapeutin,  
Integrative Gestalttherapie, Körper- und Bewegungstherapie,  
Atem- und Hypnotherapie)

**Methoden:**

Sanfte Körperübungen, Atem- und Bewegungsübungen,  
Gesundheitspanorama, Phantasiereisen, Meditation,  
Kreativitätstherapie

**Ort:**

FTZ - Frauentherapiezentrum 1,

Psychosoziale/Psychoonkologische Beratung

Güllstraße 3, 80336 München

U3, U6, Buslinie 131/152, Haltestelle: Poccistraße

**Information und Anmeldung bei:**

Karin Drostel

Tel. 089/74 73 70 -15

E-Mail: [karin.drostel@ftz-muenchen.de](mailto:karin.drostel@ftz-muenchen.de)

Wir bitten um telefonische oder schriftliche Anmeldung.



Die psychoonkologische Arbeit des FTZ 1  
wird unterstützt vom Referat für Gesundheit  
und Umwelt der Landeshauptstadt München