

«Ich tu's für mich!»

## Die virtuelle Workshop-Serie für Frauen mit Brustkrebs



Was kann ich tun, um Stress, Angst und körperliche Beschwerden zu reduzieren und mein Wohlbefinden zu steigern? Die kostenlosen Workshops von **«Ich tu's für mich!»** widmen sich dieser Frage und geben Ihnen wertvolle Tipps für mehr Selbstbewusstsein, Bewegung und Achtsamkeit im Alltag. Anmeldung unter [www.ichtusfuermich.ch](http://www.ichtusfuermich.ch)

Organisation «Ich tu's für mich», c/o IACULIS GmbH, Ringstrasse 70, 8057 Zürich  
Telefon +41 44 434 20 20, [workshop@iaculis.ch](mailto:workshop@iaculis.ch)

In Zusammenarbeit mit:



Kantonsspital  
Baselland

frederik torhorst  
achtsamkeit  
mbsr & mbct



look good feel better  
BEAUTY-WORKSHOPS FÜR KREBSERKRAFKENNE



LEBEN  
MIT  
KREBS



Mit finanzieller Unterstützung von Pfizer AG, Zürich.



«Ich tu's für mich!»

## Die virtuelle Workshop-Serie für Frauen mit Brustkrebs

### Programm



#### «Sich schön fühlen trotz Krebsdiagnose – Schminken» – mit der Stiftung «Look Good Feel Better»

Monika Santschi-Schnyder gibt Ihnen Empfehlungen zur Hautpflege und spezifische Schminktipps – damit Sie mit den sichtbaren Spuren der Therapie besser umgehen können.



#### «Breast Care Yoga für Frauen mit Brustkrebs»

Stefanie Costanzo gibt Ihnen eine Einführung zu Breast Care Yoga mit wertvollen, alltagsnahen Yogaübungen speziell für Frauen mit Brustkrebs – um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.



#### «Sich schön fühlen trotz Krebsdiagnose – Kopfbedeckung» – mit der Stiftung «Look Good Feel Better»

Angiolina Berardelli-Barone unterstützt Sie bei der Wahl eines Haarersatzes und zeigt, wie Sie Schlauchtücher und Foulards variantenreich als praktische Kopfbedeckung verwenden können.



#### «Achtsamkeit im Alltag – Praktische Übungen zur Stressbewältigung»

Frederik Torhorst stellt Achtsamkeitsübungen für den Alltag vor und erklärt Ihnen praktische Strategien, die bei der Bewältigung von belastenden Situationen helfen können.

Alle Workshops sind kostenlos.

Mit der Unterstützung der Kampagne «Ich tu's für mich» möchte die Firma Pfizer AG einen therapieunabhängigen Beitrag zum Wohl von von Brustkrebs betroffenen Frauen leisten.

Die Anmeldung und weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.ichtusfuermich.ch](http://www.ichtusfuermich.ch).

