

«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 Workshops **«Ich tu's für mich!»** widmen sich dieser Frage. Hier erfahren Sie, wie Sie Beschwerden reduzieren und sich wohler fühlen können! 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:



born.life



Mit finanzieller Unterstützung von Pfizer AG, Zürich.



«Ich tu's für mich!»

## Die virtuelle Workshop-Serie für Frauen mit Brustkrebs

### Programm



DO 28. Oktober 2021 | 10.00–11.00 Uhr

«Sich rundum schön fühlen – trotz Krebsdiagnose – per Zoom» –  
mit der Stiftung «Look Good Feel Better»

Sie erhalten von der erfahrenen Workshop-Leiterin Monika Santschi-Schnyder Empfehlungen zur Hautpflege und spezifische Schminktipp, wie Sie mit den sichtbaren Spuren der Therapie besser umgehen können.



DO 4. November 2021 | 10.00–12.00 Uhr

«Schnell, gesund & powervoll kochen mit Laz – per Zoom»

Das Beste aus der Küche herausholen: Der griechische Profi-Koch Lazaros Kapageoroglou von «Laz uns kochen» zaubert mit Ihnen das Mittagessen und teilt seine Tricks.



DO 11. November 2021 | 10.00–11.00 Uhr

«Yoga bringt Körper, Geist & Seele in Einklang – per Zoom»

Die Yoga-Lehrerin Loreto Rojas entführt Sie in ihre Welt und entlässt Sie nach einer Stunde entspannt und mit Tipps für den Alltag.



DI 23. November 2021 | 10.00–11.00 Uhr

«Ein wenig Achtsamkeit im Alltag – per Zoom»

Im Hier und Jetzt sein und auf sich hören – mit Tipps und Übungen der «mindfulness» Trainerin Jeannine Born sind Sie gerüstet für mehr Achtsamkeit im Alltag.

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



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