



# Basiskurs: Finde die Ruhe im Sturm

Achtsamkeit und Meditation als Anker für Frauen in herausfordernden Zeiten.  
Finde in 7 Wochen zu mehr Entspannung, Gelassenheit und innerer Stärke.



Dieser 7-wöchige Kurs richtet sich speziell an Frauen, die eine Brustkrebserkrankung erleben oder erlebt haben und sich dadurch in einer sehr herausfordernden Lebenssituation befinden.

Er bietet dir einen sicheren Raum, um innezuhalten, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und den Weg zu dir selbst zu finden. Du lernst Achtsamkeits- und Meditationstechniken, die dir helfen, innere Stabilität und eine positive Ausrichtung in deinem Leben zu finden sowie deinem Alltag mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Schenke dir selbst die Zeit und den Raum für Entspannung, Stärke und Neuausrichtung sowie den wertvollen Austausch mit anderen.

Was dich konkret erwartet:

- Praktische Übungen zur Stressbewältigung und Entspannung
- Techniken, um das Gedankenkarussell zu stoppen und gesund mit deinen Emotionen umzugehen
- Eine stärkere Verbindung zu deinem Körper und deinen Ressourcen
- Ein sicherer Raum für Austausch und persönliche Entwicklung

😊 Ich freue mich auf dich!

Kursdetails:

Dauer: 7 Wochen, jeweils 1,5 Stunden

Wann: Immer dienstags 17-18:30 Uhr,  
Start vsl. März 2025

Ort: Im St.-Johannes-Hospital Dortmund

Über mich:

Eva von der Höh

Zertifizierte Meditationslehrerin  
(nach Peter Beer)

Mail: [Eva.vonderhoeh@web.de](mailto:Eva.vonderhoeh@web.de)

Telefon: 0170/ 5871501

