

## Thementag Gesundheit

### Brusttastseminar / Brust bewusst

Brustkrebs ist das häufigste Karzinom der Frau in Österreich.

Frühzeitige Erkennung und neue Behandlungen haben in Österreich in den letzten 10 Jahren zu einer Abnahme der Sterblichkeitsziffern um 18% geführt.

Der Brust-Selbstuntersuchung kommt dabei besondere Bedeutung zu.

Der ideale Zeitpunkt ist eine Woche nach der Monatsblutung - falls noch eine besteht. Beim Baden/Duschen erhöhen Cremes oder Duschgels den Tastsinn – die Frau soll dabei ihre Brust kennen lernen und auf Veränderungen wie Einziehung der Brust achten.

Trotzdem bleiben oft Fragen offen – ist das ein Knoten oder eine ungefährliche Verdichtung?

**Jeder Knoten sollte durch einen Arzt abgeklärt werden.**

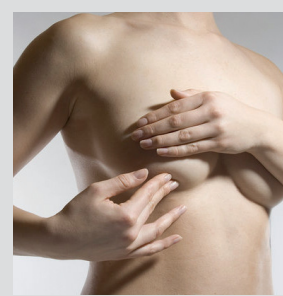
Die Krebshilfe Oberösterreich bietet zum Erlernen dieser Methode Tastseminare an. Die Teilnehmerinnen können unter fachlicher Anleitung von Experten an einem Brustmodell selber lernen, wie sich Knoten anfühlen und auf welche Punkte es noch ankommt.

**Termin:** Mi 16. Okt., von 13 - 15 h

**Leitung:** Karin Lettner,  
Krebshilfe Oberösterreich

**Kosten:** freiwillige Spende

**Anmeld.:** bis 14. Oktober



ÖSTERREICHISCHE  
KREBSHILFE  
OBERÖSTERREICH

### Shiatsu zum Kennenlernen

Shiatsu ist eine ganzheitlich orientierte Körperarbeit, die in der traditionell chinesischen Medizin verwurzelt ist.

Durch Druck mit den Fingern auf die Meridiane (Energiebahnen) und Akkupunkturpunkte wird der Fluss der Lebensenergie im Körper angeregt.

Jede Behandlung ist individuell und wirkt auf Körper, Geist und Seele. Shiatsu ist unterstützend bei Verspannungen, in der Schwangerschaft, bei Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen, psychosomatischen Beschwerden, Burnout, etc.

Beim Thementag können Sie bei einer 30minütigen kostenlosen Schnupperbehandlung die Methode und die Praktikerin Christine Bernecker kennen lernen.

**Termin:** Mi 16. Okt., von 15 - 18 h

**Leitung:** Christine Bernecker,  
Dipl. Shiatsu-Praktikerin,  
Body Talk Praktitioner,  
Schröpfen, Faszienarbeit

**Preis:** freiwillige Spende

**Anmeld.:** bis 14. Oktober



### Entspannung pur - Burnon statt Burnout

Ganz entspannt im Hier und Jetzt – wer schafft das heute noch?

Phasen der Ruhe, Auszeit vom Alltag, bei den allermeisten Menschen kommt die Erholung viel zu kurz. Stresssituationen, Erkrankungen des Körpers, Burnout u.v.m. sind die Folge. Warum ist regelmäßige Entspannung so wichtig für ein gutes Lebensgefühl? Die Antwort bekommen Sie in diesem Seminar.

Sie lernen, wie Sie mit einfachen, jedoch sehr wirkungsvollen Übungen in die totale

Entspannung kommen! Jede/r TeilnehmerIn erhält ein Skript & CD.

**Termin:** Mi 16. Okt., von 19 - 21 h

**Leitung:** Astrid Stallinger, DI Mentaltrainerin,  
Humanenergetikerin,  
Kinesiologin, Masseurin

**Preis:** freiwillige Spende

**Anmeld.:** bis 14. Oktober

