

FRAUENGRUPPE:

# „Herzkraft und Wagemut“

In Kooperation mit:



## Körper- und bewegungsorientierte Gruppe bei frauenspezifischen Krebserkrankungen

Jede der 10 Einheiten wird mit einer Gesprächsrunde und Übungen zur Körper- und Selbstwahrnehmung eingeleitet. Spielerisch erforschen wir die unterschiedlichen Bewegungsqualitäten, die jeweils an das Thema der Einheit angepasst sind. Wir kommen in Kontakt mit uns selbst und können die Themen, wie z.B. mein individuelles Frausein, Kontakt, Berührung, Selbstbestimmung, die 4 Elemente, der Tanz des Immunsystems oder ein Ritual zur Stärkung der Selbstheilskraft, erforschen. Es ist der Raum, wo wir die instinktiven Fähigkeiten unseres Körpers und unser „Spür-Wissen“ weiterentwickeln können. Über achtsame Berührungen und in geführten Entspannungssequenzen können wir unserer inneren Stimme lauschen und heilsame Bilder entstehen lassen. Die Freude an rhythmisch-musikalischen Bewegungseinheiten lässt uns Kraft und Lebensenergie tanken.

In Verbindung mit der Gruppe und zugleich ganz mit uns selbst zu sein, gibt sowohl Halt als auch den Freiraum, die passende Landkarte für den eigenen Lebensweg zu finden.



Leiterin:

**Michaela May-Illichmann**, Mutter von zwei Kindern, selbst von Brustkrebs betroffen (2008/09); Kailua Massage & Körperarbeit, Tanzpsychagogin, Spiraldynamikfachkraft, Psychokinesiologin, Ausbildung in Ballett, zeitgenössischem Tanz und Release-Training, Unterrichtstätigkeit in Tanzimprovisation für Jugendliche und Erwachsene



---

**Ort:** Bildungsinstitut beim Belvedere,  
1040 Wien, Prinz-Eugen-Str. 80/Tür 12

---

**Kursbeitrag:** EUR 180,- Gesamtbeitrag für 10 Einheiten  
Einzelstunden nach Absprache

---

**Termin:** wöchentlich/ jeweils Mittwoch,  
18:00 – 19:40 Uhr,  
Beginn 17. Sept. 2014

---

**Infoabend:** am 10. Sept 2014, 18:00 – 19:00 h

---

**Anmeldung:** Michaela May-Illichmann  
unter 06991-954 16 58 oder  
mmi@kailua-massage.at

*Bequeme Trainingskleidung, Socken und Decke mitbringen, der Kurs kommt ab 6 Teilnehmerinnen zustande.  
Keine Vorkenntnisse erforderlich!*