



# Saluta Eli - Frau Sein

Was sind meine  
Ressourcen  
und  
Fähigkeiten?

Was gibt mir  
Vertrauen?

Was gibt mir  
Kraft und  
Zuversicht?

Was ist mir  
wirklich  
wichtig?

## Ein Kursangebot zur ganzheitlichen Gesundung für Frauen nach der Diagnose Brustkrebs

Start: 30.09.2023

Ort: Hamburg - Barmbek

Was ist gesund  
an mir?

Was brauche  
ich?  
Was hilft mir?



„Saluta Eli - Frau Sein“ will die ganzheitliche Gesundheit stärken - wieder ins Vertrauen, in die Selbstwirksamkeit bringen und neue Perspektiven eröffnen, Räume schaffen für das Spüren und Heilwerden. Wertschätzende, gelingende Kommunikation, Achtsamkeitsübungen, Meditation und Verbundenheit sind die Grundlagen dieses Kurses. Der Kurs basiert auf den Erkenntnissen des „Training der gesunden Stressregulationsfähigkeit (TSF ®)“ des Zentrums für Salutogenese



### Kursleitung:

Sabine Anna Klüpfel  
Gynäkologin|  
Beraterin für Salutogenese

Beate Hablitzel  
Diplom-  
Psychologin|  
Beraterin für  
Salutogenese



### Halbjahreskurs mit den Modulen:

#### **1. Frau Sein - Wertschätzung - Würde**

Die eigene Basis wiederfinden

#### **2. Brust - Körper - Weiblichkeit - eigene Sexualität**

Sich als Frau fühlen - Ich Sein

#### **3. Entfaltung - Öffnung - Sinnhaftigkeit**

Sich Räume eröffnen

#### **4. Selbstwirksamkeit**

Eigene Ressourcen finden und einsetzen

#### **5. Beziehungen im sozialen Umfeld**

In den Dialog gehen

#### **6. Wandlung annehmen - Neubewertung - Transformation**

Das Leben in Zyklen annehmen

#### **7. Würdigung - Dankbarkeit - Leben**

Mit Mut und Zuversicht mit gestalten  
- einfach leben

### **Kennenlernen Online**

20. Sept.23 12:30

#### **Termine:**

30. Sept.23/ 28. Okt.23/  
25. Nov.23/ 09. Dez.23/  
06. Jan.24/ 03. Feb.24/  
02. März 24

Der Kurs wird  
wissenschaftlich  
begleitet von Frau  
Prof. Dr. Nicole Naeve-Stoss,  
Universität Köln

### **Kursangebot:**

7 Module, monatlich, samstags,  
10 -16:30 in Präsenz in Hamburg

### **Kosten:**

Keine. Wer möchte kann eine Spende geben.

### **Kontakt und Anmeldung:**

Sabine Anna Klüpfel

Tel. 0157 3040 3272

Mail: [kluepfel-praxis@t-online.de](mailto:kluepfel-praxis@t-online.de)

<https://salutogenese-zentrum.de/stressregulation-tsf/>

brustkrebs-saluta-eli/