


# Pink Oktober

Breast Cancer Awareness Month

## im Forum Wolfgarten



Der **Pink Oktober**, auch Breast Cancer Awareness Month, findet seit einigen Jahren weltweit statt, um das Bewusstsein für die Erkrankung, die Diagnose und die Behandlung brustkrebserkrankter Frauen zu schärfen.

Wir im  **FORUM** Wolfgarten unterstützen und begleiten betroffene Frauen mit dem Angebot der Komplementärmedizin.

Für den Oktober haben wir ganz besondere Workshops für Sie geplant. Egal, ob Sie sich in der Akutphase befinden oder die Erkrankung schon länger zurück liegt. Wir laden Sie ein – **kostenlos** – auszuprobieren was zu Ihnen passt und Ihnen gut tut! Verbindliche Anmeldung an: [info@forum-wolfgarten.de](mailto:info@forum-wolfgarten.de)

### **Moderates Kraft- und Ausdauertraining** ab dem 08.10.:

jeden Dienstag 11:15 - 12:00 Uhr  
jeden Mittwoch 16:15 - 17:00 Uhr  
jeden Freitag 11:45 - 12:30 Uhr

### **Ernährungsempfehlungen**

Di 08. Oktober 13:30 - 14:30 Uhr  
Di 15. Oktober 17:30 - 18:30 Uhr

### **Onko Sport/OTT**

Mi 09. Oktober 17:00 - 18:00 Uhr  
Mi 23. Oktober 10:30 - 11:30 Uhr

### **Sanftes Yoga für Brustkrebspatientinnen** ab dem 11.10. jeden Freitag 10:30 - 11:30 Uhr

### **Neuropathien behandeln/Hilfe zur Selbsthilfe** Fr 11. Oktober 14:00 - 15:00 Uhr

### **Schminktutorial: Pflege und Make Up Tipps** Sa 12. Oktober 11:00 - 13:00 Uhr

### **Sprechstunde Komplementärmedizin** ab dem 08. Oktober: Jeden Dienstag 09:00 - 11:00 Uhr und Mittwoch 14:00 - 16:00 Uhr

Verbindliche Anmeldung: [info@forum-wolfgarten.de](mailto:info@forum-wolfgarten.de)  
Informationen: [www.forum-wolfgarten.de](http://www.forum-wolfgarten.de)

Adenauerallee 117 | 53113 Bonn

### **Onko Community Coffee** Sa 12. Oktober 13:00 - 15:00 Uhr

### **Pilates meets Beckenboden** ab dem 08.10. jeden Dienstag 12:00 - 13:00 Uhr

### **Mama, Frau, Kollegin, Tochter: Was hast Du?** **Unterstützung für Angehörige** Di 15. Oktober 16:00 - 17:30 Uhr

### **Aromatherapie** Di 22. Oktober 14:00 - 15:00 Uhr

### **Achtsamkeit & Selbstliebe** Do 24. Oktober 17:00 - 18:30 Uhr

### **Tanztherapie** Fr 25. Oktober 14:00 - 15:30 Uhr

### **Gesund und köstlich essen** Fr 25. Oktober 16:00 - 18:00 Uhr

Interesse geweckt?

