



# Ich tu's für mich!

Die virtuelle Workshop-Serie für  
Brustkrebspatientinnen

Was kann ich tun, um Stress, Angst und körperliche Beschwerden zu reduzieren und mein Wohlbefinden zu steigern?

Die **kostenlosen** Workshops von «Ich tu's für mich!» widmen sich dieser Frage und geben Ihnen wertvolle Tipps für mehr Selbstbewusstsein, Bewegung und Achtsamkeit im Alltag. Weitere Informationen unter [www.ichtusfuermich.ch](http://www.ichtusfuermich.ch)



Alle Workshops sind kostenlos. Initiiert, organisiert und finanziert von Pfizer AG, Zürich.

Mit der Unterstützung der Kampagne «Ich tu's für mich» möchte die Firma Pfizer AG einen therapieunabhängigen Beitrag für von Brustkrebs betroffene Frauen leisten.





# Gesundheit, Schönheit, Lebensplanung

Die schweizweite Kampagne geht bereits ins dritte Jahr!  
Wir bieten Frauen mit Brustkrebs **kostenlose** virtuelle Workshops  
zur Steigerung ihres Wohlbefindens an.

Jeden Monat findet ein Workshop zu einem anderen  
Thema statt. Die Anmeldung und das aktuelle Programm  
finden Sie unter [www.ichtusfuermich.ch/workshops](http://www.ichtusfuermich.ch/workshops)



Organisation «Ich tu's für mich», c/o IACULIS GmbH, Ringstrasse 70, 8057 Zürich  
Telefon +41 44 434 20 20, [workshop@iaculis.ch](mailto:workshop@iaculis.ch)

In Zusammenarbeit mit:



Kantonsspital  
Baselland

frederik torhorst  
achtsamkeit  
mbsr & mbct



LEBEN  
MIT  
KREBS

