

sanftmut sauna



sanftmut sauna

DIE ZIELGRUPPE

Das Angebot richtet sich an Frauen ab 18 Jahren mit abgeschlossener Krebstherapie, die durch die medizinischen Behandlungen ein entfremdetes Körpergefühl entwickelt haben und ihrem Körper in einem geschützten Rahmen wieder begegnen möchten.

DIE IDEE

sanftmut sauna schafft in Kooperation mit Saunabetrieben geschützte Saunazeiten exklusiv für Frauen mit Krebserfahrung sowie einer ihr vertrauten weiblichen Begleitperson. Ziel ist ein Raum, in dem sich Frauen ohne gesellschaftlichen Druck, Blicke oder Vergleiche wieder mit ihrem Körper verbinden können. Dadurch entsteht eine Brücke zwischen dem Ende der Akuttherapie und der Rückkehr ins Leben – einer Phase, für die es bislang nur wenige spezifische Angebote gibt.

DIE WIRKUNG

Diese Initiative schafft einen geschützten Raum für Regeneration, Selbstannahme und neue Körperwahrnehmung. Durch die Begegnung mit anderen Betroffenen entsteht ein Gefühl von Verständnis und Zugehörigkeit. Die achtsame Erfahrung kann dabei helfen, das Vertrauen in den eigenen Körper wieder aufzubauen und belastende Folgen der Erkrankung – wie Unsicherheit, Scham oder Entfremdung vom eigenen Körper – zu reduzieren. So unterstützt sanftmut sauna Frauen dabei, nach der Krankheit wieder mehr Wohlbefinden, Selbstvertrauen und Lebensqualität zu entwickeln. Zudem schafft die Initiative Sichtbarkeit für ein meist übersehenes Thema: Das Leben nach dem Krebs.

Ansprechperson:
Daniela Röske

dani.roeske92@googlemail.com

social
innovation
lab


GRÜNHOF