

## **Meine Insel - Entspannung und innere Stärke**

Round-Table-Gespäch mit

**Ilona Stephanou**

**16. Oktober 2008, 18.30 Uhr**



Ilona Stephanou wohnt mit ihrem Lebensgefährten und zwei Deutschen Doggen sowie einem Kater in Bochum.

Sie ist gelernte Kinderkrankenschwester und leitet die Integrative Wochenstation der Evangelischen Kliniken Gelsenkirchen.

Im Rahmen dieser Tätigkeit hat sie den Wunsch der Neugeborenen und deren Eltern nach Entspannung, Nähe und Geborgenheit in Form von Babymassagekursen sowie von Elternentspannungsabenden erfüllt.

Nach erfolgreichem Abschluss ihres Studiums zur Entspannungspädagogin möchte sie nun den an Brustkrebserkrankten Frauen die unterschiedlichen Entspannungstechniken näher bringen und ihnen damit eine Insel anbieten, auf die sie sich - nach einiger Übung - zurückziehen können, um sich gestärkt den Anforderungen des Lebens mit und nach Krebs zu stellen.

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in unterschiedliche Techniken der Entspannung in Theorie und Praxis.

Bitte erscheinen Sie in bequemer Kleidung.