



Fernitz*
Mellach



KATHARINA KÖNIG
F e r n i t z * M e l l a c h



Touch Yourself Workshop

Wichtiges Wissen zum Thema Brustgesundheit

11.4.2026 - 10:00 Uhr

Das erwartet dich:

- Wissen rund ums Thema Brustgesundheit
- Lerne deine Brust ganz neu kennen (Übung nur am Modell)
- Meditation

MammaCare-Methode: Praxis der bewussten Brustselbstuntersuchung
Selbstwahrnehmung & Vertrauen im eigenen Körper stärken.

Was ist MammaCare®?

MammaCare® Methode ist eine sehr gründliche, systematische Methode,
bei der das Brustgewebe in der Tiefe und an der Oberfläche untersucht wird.

Besonderheiten:

Praktische Anleitung und Übung an Brustmodellen die dem normalen
Brustgewebe nachempfunden und Knoten eingearbeitet sind.

Workshopleiterin:

Katharina König - Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

- Breast Care Nurse
- zertifizierte MammaCare® Trainerin

Dauer:
2,5 Stunden
Kosten:
55€ / Person

*** kümmert sich**

Achtung begrenzte Teilnehmerinnenanzahl!
Anmeldung unter: bibliothek@fernitz-mellach.gv.at