



**Fernitz*
Mellach**



KATHARINA KÖNIG
female care



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 Teilnehmerinnenzahl!

Anmeldung unter: bibliothek@fernitz-mellach.gv.at