

25. OKTOBER

LEBEN MIT UND NACH DEM BRUSTKREBS  
KREBSINFOTAG DER FRAUENKLINIK  
VORTRÄGE, WORKSHOPS, INFOSTÄNDE

ab 13.00 Uhr - Eintritt frei  
St. Augustin | Obere Klinge 1 | Coburg



Gerade fühlen wir uns noch wohl, sind glücklich und glauben uns sicher. Und dann geschieht etwas, das uns den Boden unter den Füßen wegzieht. Genau das passiert, wenn frau mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert wird, denn es ist ein massiver Einschnitt in das Leben betroffener Frauen. Der Infotag ist ein kleiner Baustein, sich und den eigenen Körper auf dem Weg der weiteren Heilung wieder mit mehr Zuversicht und Selbstliebe zu begegnen. Er bietet ein Potpourri aus Vorträgen, Workshops und Infoständen, denn vielen Frauen tut es gut, selbst aktiv gegen die Erkrankung vorzugehen.

Freuen Sie sich auf Bestsellerautorin Carolin Kotke. Sie ist Brustkrebsaktivistin und Ernährungscoach und hat ihr Leben nach der Diagnose Brustkrebs komplett umgekrempelt. In ihrem Vortrag „Eat well, feel better- Gesund und fit durchs Leben“ wird sie einfache, aber wertvolle Anregungen geben, wie man mit den richtigen Lebensmitteln die persönlichen Nährstoffdepots füllt und damit Gesundheit und Wohlbefinden ganz nach dem Motto „iss bunt und fühl dich besser“, steigert.

Aktion Lucia unterstützt diesen Tag mit einer besonderen Aktion. Die Krankheit verändert und manch einer wird der eigene Körper fremd. Aber Aufgeben ist keine Option! Mit unsere Fotografin Jule Anica Ohlsen, GoldenMoments Photography, werden Sie einen ganz besonderen Moment festhalten: ein Foto mit einem JA zum LEBEN, einem JA zum FRAUSEIN, einem JA zum ICH!

## AKTION LUCIA NETZWERK FÜR ZUVERSICHT

Eine Brustkrebsdiagnose und die Behandlung verändern das Leben ungemein. Es braucht Zeit, Unterstützung und Gleichsinnigkeit während der Behandlungsphase und für das Leben nach dem Brustkrebs. Die Aktion Lucia leistet dazu einen Beitrag und hat sich im Jahr 2011 dem Verein SenoCura e. V. – gemeinsam gegen Brustkrebs mit Sitz in Bayreuth angeschlossen. Vor Ort macht das Netzwerk mit seinen jährlichen Aktionen im Brustkrebs-Monat Oktober auf das Thema aufmerksam, unterstützt und sensibilisiert zu diesem Thema.

### HILFE, DIE ANKOMMT!

Aktion Lucia schafft es auch, betroffene Frauen aus der Region unbürokratisch bei finanziellen Nöten zu unterstützen. Der Hilfsfonds Aktion Lucia Coburg macht das dank Ihrer Spende möglich. Wir freuen uns über jeden kleinen oder auch größeren Betrag und können versichern, dass das Geld schnell, direkt und unbürokratisch dort ankommt, wo es nötig ist.

### SPENDENKONTO

VR-Bank Coburg  
IBAN DE22 7836 0000 0001 5887 70  
BIC GENODEF1COS

*Wird eine Spendenquittung benötigt, bitte Name und Anschrift bei der Überweisung angeben.*



Mit freundlicher Unterstützung:



**Herausgeber** Landratsamt Coburg, Lauterer Straße 60, 96450 Coburg

**Layout** Christine Chimienti - Landratsamt Coburg - IuK

Fotos © Titelfoto: LiliuArt - stock.adobe.com

djvstock, wowomnom - stock.adobe.com  
Regina Reiting, Carolin Kotke

Die GLEICHSTELLUNG COBURG ist eine Kooperation von Stadt und Landkreis Coburg.

GLEICHSTELLUNG  
COBURG

# AKTION LUCIA COBURG GEMEINSAM GEGEN BRUSTKREBS

AKTIONSPROGRAMM OKTOBER 2024



**13. - 15. SEPTEMBER**

**FRAUENWANDERUNG**

**WANDERN & YOGA FÜR EINEN GUTEN ZWECK**



Wie steht es mit deiner Ernährung, mit deiner Bewegung im Alltag, mit deiner psychischen Stabilität? Eine gesunde Lebensweise fußt auf mehreren Säulen, die immer wieder gut ausbalanciert werden müssen. Manchmal muss man dafür die eigene Komfortzone verlassen, um herauszufinden, was einem selbst und dem Körper gut tut. Komm mit auf den fränkischen Jakobsweg - ein Weg zu dir selbst und deiner Gesundheit.

Du erlebst ein bewegtes Wochenende gemeinsam mit anderen Frauen: ca. 80 km wandern auf dem fränkischen Jakobsweg, entspannte Yogaeinheiten, Waldbaden, Informationen zu Themen wie Schlaf, Schmerz und Ernährung.

Die Teilnahmegebühr kommt dem Spendenkonto SenoCura – Aktion Lucia zugute. Davon profitieren Frauen und deren Familie, die an Brustkrebs erkrankt sind.

**WANN**

13. September 14.00 Uhr bis 15. September ca. 18.00 Uhr

**KOSTEN**

250 € - inkl. Übernachtung, Frühstück, Wohlfühlpaket, Tourenbegleitung

**ANMELDUNGEN & INFOS**

flow@momente.yoga

**11. OKTOBER**

**MUSIC MEETS POETRY SLAM**

**BENEFIZABEND MIT DEM CHOR IN JOY & MEIKE HARMS**

**Einlass 19.00 Uhr | Beginn 19.30 Uhr**  
**St. Johannis Kirche | Kronacher Straße 4 | Rödentel**  
**Eintritt frei**



Meike Harms wollte nie auf einer Bühne stehen und doch nimmt sie seit 2011 regelmäßig an Slams teil und ist seitdem eine konstante Größe in der Münchner Szene. Seit 2014 darf sich die Bühnenpoetin Bayerische Meisterin für Poetry Slam nennen. 2023 wurde sie deutschsprachige Vizemeisterin. Sie selbst bleibt dabei sehr bescheiden und erklärt: „Ich trage Gedichte vor und stelle mich dazu auf eine Bühne. Meist ist Publikum anwesend. Dann ist es Poetry Slam.“

Ihre Texte vereinen Wortakrobatik mit Gesellschaftskritik und lieben es, im Ernst des Lebens den Humor aufzuspüren. Und wann immer es passt und sie das Gefühl hat, ihre angenehme Alt-Stimme könnte auf Dauer ein wenig eintönig werden, baut sie mit großem Talent Beatbox-, Dialekt- oder Tierstimmenelemente in ihre Auftritte mit ein, als hätte sie nie etwas Anderes gemacht.

Musikalische Highlights setzt der Chor „In Joy“ aus Lichtenfels, unter der Leitung von Pia Hempfling. Der Klang der Stimmen ist Leidenschaft und Harmonie. Es verspricht ein abwechslungsreiches Programm zu werden und ist ein Genuss für die Ohren.

Die Spenden aus diesem Abend kommen dem Hilfsfonds Aktion Lucia zugute. Damit werden Frauen und deren Familien unbürokratisch unterstützt. Denn die Erkrankung kann zu Notsituationen führen und Heilung ist teuer.

**21. OKTOBER**

**DEINE REISE ZUR INNEREN FREIHEIT -  
PACK DEINE GESUNDHEIT SELBST AN**

**VORTRAG MIT REGINA REITINGER**

**19.00 Uhr**  
**Marmorsaal Schloss Rosenau | Rödentel**  
**Vorverkauf 15 € Touristinfo Coburg**  
**Restkarten Abendkasse 20 €**



Hast Du schon darüber nachgedacht, was Deine innere Freiheit mit Gesundheit zu tun hat? Wenn es um Veränderung geht, ist die Blickrichtung entscheidend für den Erfolg. Erkenne deine Energieräuber, inneren Antreiber und andere Mitbewohner in dir. Sie halten dich nicht nur klein, sondern haben auch Einfluss auf deine Gesundheit. Ergo: Gesundheit fängt beim Denken an.

Die Überzeugung, dass die Kämpfe mit anderen in der Welt da draußen ausgefochten werden müssen, lenkt uns von unseren inneren Kritikern, Richtern und Ängsten ab. Doch es gibt Möglichkeiten sie aufzuspüren und mit kleinen Veränderungen aus der Wiederholungsschleife auszusteigen.

Regina Reitinger, als erfahrene Menschen-Leserin, setzt beeindruckende Impulse für den ganz persönlichen Weg in deine innere Freiheit! Der Abend soll dir Balsam für die Seele sein und Impulse für einen Neubeginn geben.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit dem Netzwerk Frauen für Frauen und hält wie immer eine besondere Überraschung bereit. Wir freuen uns auf dich und die spannende Reise zusammen!