

Die Umarmung
in dir



**Ein sanfter Tango-
Workshop für Brustkrebs-
Erfahrene**

Zeit: 15.00-17.00

Datum: 27 Juni 2026

La Perla "El Salon"

Gerechtigkeitsgasse 21, 3011 Bern

Kosten: Spende

Es geht nicht um perfekte Schritte.

**Es geht um Atem, Präsenz und darum, den Körper wiederzuentdecken,
der dich durch so viel getragen hat.**

Die Tangomusik ist aus Geschichten geboren – von Sehnsucht, Verlust, Mut und dem Wunsch, das Leben in seiner Fülle zu spüren. Sie trägt die Nostalgie dessen, wo wir gewesen sind, und die stille Kraft dessen, wo wir heute stehen. In ihren Rhythmen dürfen sich unsere eigenen Erfahrungen bewegen, weicher werden und verwandeln.

Durch einfache, vom Tango inspirierte Bewegungen, geführte Atemarbeit und die Kraft der Umarmung erforschen wir:

- Wie sich unsere Beziehung zu unserem Körper verändert hat
- Wie sich unser emotionaler und mentaler Fokus verschoben hat
- Wie wir wieder in Verbindung kommen mit Freude, Sanftheit und Stärke

Keine Tanzerfahrung erforderlich. Alle Körper und Energieniveaus sind willkommen. Du darfst dich so viel oder so wenig bewegen, wie es sich für dich stimmig anfühlt. Dies ist ein geschützter, unterstützender Raum zum Teilen, Bewegen und Getragenwerden – in Gemeinschaft mit anderen Frauen, die verstehen.

Leitung

Camille Yannantuono ist Tango- und Bewegungsbegleiterin und vertraut auf die Kraft des Körpers, Heilung zu ermöglichen, sich auszudrücken und wieder mit Freude in Verbindung zu kommen. Durch ihre langjährige Auseinandersetzung mit Tango, Embodiment-Praktiken und achtsamer Bewegung hat sie einen sanften und unterstützenden Ansatz entwickelt, der alle Körper und Lebenserfahrungen willkommen heißt.

Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht die Umarmung – wie wir uns selbst halten, wie wir uns mit anderen verbinden und wie Bewegung zu einem Weg zurück zu Selbstvertrauen, Lebendigkeit und Präsenz werden kann.

In diesem Workshop verbindet sie Atemarbeit mit einfachen, vom Tango inspirierten Bewegungen und schafft einen sicheren, mitfühlenden Raum, in dem Brustkrebsüberlebende ihre Stärke, Sanftheit und innere Kraft neu entdecken dürfen

Komm, wie du bist.

Geh gestärkt, verbunden und lebendig.

Camille & Annette

Bitte melde dich direkt bei Annette an:

annette.wuethrich@gmx.ch