

Les soins et séances de ces professionnels peuvent vous aider à mieux vous sentir et mieux gérer les effets secondaires pendant, durant et après le parcours des traitements. *Les séances peuvent se donner en individuel ou éventuellement en groupe*

Pour les membres d'Europa Donna, les frais sont pris en charge à 50%. N'hésitez pas à prendre rendez-vous.

INDIVIDUELLES, MEDITATIVES YOGA | *Yoga will einen Anstoß geben für einen positiven Veränderungs- und Entwicklungsprozess, und zwar ganzheitlich für Körper und Seele. Mit Hilfe des Atems als wichtigstes, integrierendes Element werden Blockaden auf der körperlichen und mentalen Ebene gelöst.*

Angelika NETTEMANN *Enseignant en yoga et thérapie*
a.nettemann@web.de | www.lux-yoga.lu | Tél.: +352 621 78 78 09 | **DE FR**



MINDFULNESS – ACHTSAMKEIT | *Achtsamkeit, auch Mindfulness genannt, ist die natürliche Fähigkeit unseres Wesens, vollständig und bewertungsfrei wahrzunehmen, was gerade geschieht. Das Achtsamkeitstraining ermöglicht so ein effektives Stressmanagement indem trainiert wird, so oft, dauerhaft und vollständig wie möglich um die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt sprich auf die jetzige „reale“ Situation zurückzubringen.*

Laurette BERGAMELLI *Psychologue, Achtsamkeitstrainerin MBSR, MBCT*
laurettebergamelli@web.de |
Tél.: +49 (0)651/966 87 08 | +49 (0) 174/82 93 613 | **DE FR EN**



Europa Donna Luxembourg asbl

DEN WEG INS EIGENE HERZ FINDEN | *Unser tiefes Selbst ruht immer in Frieden und Freude. Aber alte Wunden, Schicksalsschläge, negative Gewohnheiten sind Brocken die den Weg ins eigene Herz versperren. In kleinen Schritten, mit zartem Mitgefühl und Kreativität entdecken wir Möglichkeiten der Freude in unserem Leben.*

Yvonne LANNERS
Theologin, Familientherapeutin, Supervisorin, NLP und EFT Weiterbildung
Einzelsitzungen und Kleingruppen
yvola2112@vo.lu | Tél.: +352 691 40 18 04 | **LU DE FR EN**





TANZTHERAPIE | *Tanztherapie ist ein künstlerisches und wissenschaftlich fundiertes Therapieverfahren, das sowohl zur Krankheitsverarbeitung als auch zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen kann. In der onkologischen Nachsorge arbeitet Tanztherapie Ressourcen - orientiert und unterstützend. Tanztherapie bietet die Möglichkeit, Gefühle, Stimmungen und innere Bilder wahrzunehmen und diese durch Bewegung zum Ausdruck zu bringen.*

Monique SPAUTZ *Tanz - und Bewegungstherapeutin*
info@monique-spautz.lu | Tél.: +352 26 36 13 26 | **LU DE FR**



MÉTHODES POUR REGAGNER ET STABILISER LA SÉRÉNITÉ AVANT, PENDANT OU APRÈS MA MALADIE



• DEVENIR MEMBRE / MITGLIED WERDEN •

Europa Donna Luxembourg asbl

Si vous souhaitez devenir membre actif, veuillez nous verser 25,00€ avec la mention « membre ».

Pour soutenir nos actions chaque don est le bienvenu.

L'association est reconnue d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 26 janvier 2010.

Les dons versés peuvent être déduits du revenu imposable.

CCP LU09 1111 2127 0581 0000

Europa Donna Luxembourg asbl
B.P. 818 L-2018 Luxembourg
Tél.: 621 47 83 94
europadonna@pt.lu
www.europadonna.lu
ISBN 978-99959-658-7-7

Conception & Layout:
Marc Wilmes Design S.à r.l.

Photos: copyright EDL/DP 2017

Rédaction: Marlette Fischbach,
Daniela Pfaltz, Astrid Scharparingen



SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUES | *La profession de la socio-esthéticienne est la spécialisation et l'adaptation du métier d'esthéticienne en milieu hospitalier, entre autre. Les soins proposés sont des soins du visage, maquillages (ex. redessiner les sourcils), manicure, pédicure, massage de relaxation, massage du cuir chevelu.*

Fabi BRUNEEL Socio-Esthéticienne au Centre hospitalier Emile Mayrisch à Esch
fabibruneel.lux1970@gmail.com | Tél.: +352 5711 34001 | **LU DE FR EN**

Marie DEWULF Esthéticienne au Centre hospitalier de Luxembourg
dewulf.marie@chl.lu | Tél.: +352 4411 8092 | à partir du 01.2018 | **LU DE FR**

Sandrine NOIRÉ | Clinique du cheveu, Luxembourg
Tél.: +352 28 37 13 34 | **LU DE FR EN PRT**



ART-THERAPIE | *Über den Einsatz von künstlerischen Medien (Malen, Zeichnen, Foto, Gestalten mit Ton, Holz oder Mixmedia) wird das ganzheitliche Wohlbefinden gefördert. Das kreative Schaffen ermöglicht den Ausdruck von inneren Bildern, Gefühlen, Bedürfnissen, Vorstellungen und Erfahrungen. Identitätsgefühl, Autonomie und Selbstwert werden gesteigert, Ressourcen und Selbstheilungskräfte aktiviert und Entwicklungsmöglichkeiten werden gefördert.*

Britt BERNARD
britt@britt-bernard.lu | www.britt-bernard.lu | Tel.: +352 691 99 41 67 | **LU DE FR EN GRC**



SOPHROLOGIE | *La sophrologie a pour but de dynamiser de façon positive les qualités et les ressources dont nous disposons. Elle aide à dépasser les tensions, les angoisses et les blocages pour atteindre un mieux-être global et une meilleure capacité d'adaptation aux situations de la vie. L'entraînement s'appuie sur la respiration, la relaxation dynamique, la méditation et des postures simples pour apprendre à mieux écouter son corps, mieux gérer sa vie, gagner en confiance en soi, réduire son stress.*

Rose Mary Luce PERDREAU Sophrologue-somatothérapeute
lucosophroenergies@gmail.com | Tél.: +352 691 49 03 52 | **FR EN**

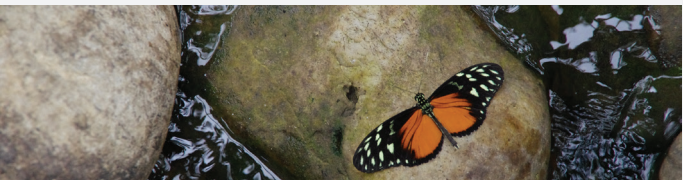
- Consultation individuelle Sophrologie 70 € / 1heure
(La 1^{re} séance dure 1h30, coût 105 €)
- Séance collective SophroEnergies mensuelle |
Samedi 10h-13h | 50 € / 3heures



HYPNOTHERAPIE | *L'hypnose est un outil facile et très pratique pour le patient qui peut ainsi faciliter son adaptation à une difficulté ou situation de soin. L'apprentissage de l'hypnose a un effet très bénéfique sur la qualité de vie et la notion de reprise de contrôle sur sa vie, au moment où le patient en a le plus besoin.*

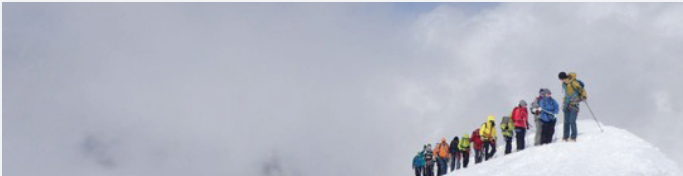
Vanessa GRANDJEAN Psychologue, Clinique du sein Centre hospitalier à Luxembourg
grandjean.vanessa@chl.lu | Tél.: +352 44 11 84 48 | **FR EN**

Nathalie KIPGEN Psychologue, Centre National de Radiothérapie à Esch/Alzette
nathalie.kipgen@baclesse.lu | Tél.: +352 26 55 66 39 | **LU DE FR EN**



MARCHE AFGHANE OU BREATHWALK | *La Marche Afghane est une technique de respiration rythmée synchronisée sur la marche. Effets bénéfiques: oxygénation intense, accroissement de la capacité respiratoire, stimulation de la circulation sanguine et du métabolisme, renforcement du système immunitaire, meilleure désintoxication, revitalisation du corps, apaisement de l'esprit.*

Laurence FALCETTA Coach de vie - Educatrice Sport-Santé
contact@enoya.eu | www.enoya.eu | Tél.: +352 621 79 38 37 | **LU DE**



AYURVEDISCHE UND TIBETISCHE MASSAGEN | *Mit liebevollen Berührungen, die Selbstheilungskräfte erwecken! Durch die tiefe innere Ruhe die erschafft wird, stellt sich ein positives Körpergefühl ein, Ängste können losgelassen werden und neue Lebensfreude kann entstehen. Die Massagen entschlacken das Bindegewebe, lockern die Gelenke, wirken durchblutungsfördernd, hautpflegend und Muskeln werden entspannt. Lassen Sie sich verwöhnen!*

Sonja GRAUL
Ayurvedahouse | 21, rue Belle-Vue L-8614 Reimberg | Luxemburg
www.ayurveda.lu | Tél.: +352 26 78 01 28 | **LU DE FR**



CONSULTATION DIÉTÉTIQUE CONSEIL | *En consultation diététique vous trouvez des informations et conseils compétents en matière d'alimentation, loin des régimes contraignants, recommandations illusoires qui créent de faux espoirs. Le diététicien est à l'écoute, il vous élabore des conseils ajustés à vos besoins réels et vous accompagne dans le changement vers une alimentation plus saine. Il n'y a pas d'aliments défendus, le diététicien vous aide à porter attention à votre façon de manger, vous guide au quotidien sans oublier de valoriser votre plaisir de manger.*

Service Nutrition Mondorf Domaine Thermal
nutrition@mondorf.lu | Tél.: +352 23 66 68 23 | **LU DE FR EN**

Sylvie JACQUES Diététicienne / prolife-Ernährungsberaterin & Stoffwechselcoach
jasylv@internet.lu | www.prolifeconcept.com | Tel.: +352 23 64 90 81-1 | **LU DE FR**

Anne-Marie REUTER Diététicienne / licenciée en nutrition humaine
anne-marie.reuter@healthnet.lu | Tél.: +352 48 41 31 | Fax: 22 37 77 | **LU DE FR**



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE | *La réflexologie plantaire, c'est un coup de pouce à la qualité de vie des personnes atteintes du cancer. Elle aide à mieux vivre avec la maladie, ses traitements et leurs effets indésirables. Elle s'intègre parfaitement et de façon innovante dans le système des soins médicaux. Celle-ci contribue à optimiser la période des traitements en aidant le corps à mieux les supporter, en soulageant certains de leurs effets secondaires.*

Pantxika BARTINGER Réflexologue
contact@lepiedanstousesetats.com | www.lepiedanstoutsetats.com |
Tél.: +352 661 19 72 42 | **FR ES**

