

# **Endometriose – Zeit für Dich**

## **Workshops zur Unterstützung im Alltag**

Mittwoch, 4. / 11. / 18. und 25. März 2026, jeweils 18.00–19.00 Uhr  
Kantonsspital Aarau, Haus 2, Raum 011 (Erdgeschoss)



Die Workshopreihe richtet sich an Frauen mit Endometriose und unterstützt sie dabei, im Alltag besser mit Schmerz, Emotionen und Belastungen umzugehen. Mit Entspannung, Austausch und praktischen Impulsen werden Selbstwahrnehmung und innere Stärke gefördert.

## Themen der einzelnen Abende

### 4.3.2026 · Entspannung – komm zu dir

Mit Atemübungen und einer geführten Tiefenentspannung darf dein Nervensystem zur Ruhe kommen und dein Körper neue Energie schöpfen.

---

### 11.3.2026 · Mein Raum, meine Regeln – mit Grenzen zurück in die Kraft

Dieser Kurs unterstützt dich dabei, deine eigenen Grenzen bewusster wahrzunehmen, zu schützen und dich innerlich zu stabilisieren.

---

### 18.3.2026 · Schmerz, Begleiter statt Feind – mentale Techniken im Umgang mit Schmerz

Du lernst mentale Techniken kennen, die dich dabei unterstützen können, Schmerzen achtsam wahrzunehmen und auf sanfte Weise zu lindern.

---

### 25.3.2026 · Stimmung wird Stärke – Motivation liebevoll aktivieren

In diesem Kurs erforschst du, wie du deine Stimmung bewusst ausrichten und Motivation als unterstützende Kraft in deinen Alltag integrieren kannst.

---

## Organisation und Leitung

Die Workshops finden in einer kleinen Gruppe von maximal 12 Teilnehmerinnen statt und sind kostenlos. Geleitet werden sie von Lisa Hochstrasser (endoli), diplomierte Mentalcoachin und integrative Sexualberaterin. An jedem Workshop ist zudem eine Fachfrau für Endometriose und Beckenschmerzen anwesend: Dominique Brütsch oder Sevinç Ertekin (KSA).

## Mitbringen

Bequeme Kleidung und etwas zu trinken. Yogamatten und Wohlfühlhocker können, falls vorhanden, mitgebracht werden; andernfalls stehen sie vor Ort zur Verfügung.

## Anmeldung

Anmeldung unter [ksa.ch/endometriose-agenda](http://ksa.ch/endometriose-agenda) oder via QR-Code:



Wir freuen uns darauf, Sie an einem oder mehreren Abenden begrüssen zu dürfen.

