



Yoga und Krebs

HATHA YOGA – Sanfte Entspannung

Ihr Weg zu mehr Kraft und
Wohlbefinden

Ob Sie gerade erst die Diagnose Krebs erhalten haben, in Behandlung sind oder nach Abschluss der Behandlungen wieder zu neuer Kraft zurückfinden möchten:

Yoga kann Ihren Genesungsprozess aktiv unterstützen und Ihnen helfen, sich wieder ganz zu fühlen!

YOGA und KREBS vereint erstmals das medizinische Wissen über Krebserkrankungen mit der Wissenschaft des Yoga zu einem einzigartigen Konzept, das bereits viele Teilnehmer persönlich erfahren konnten.



Inhalte

- Pranayama (Atemübungen)
- Asanas (körperliche Übungen)
- Entspannungsübungen
- einfache Meditationsübungen

Das Ziel ist es, damit auf sicherem Wege Balance, Stärke und Flexibilität aufzubauen, den Geist zu beruhigen, Ängste abzubauen und ein Gefühl des Wohlbefindens zu entwickeln.

Die Teilnahme an YOGA und KREBS-Kursen ist für fast alle Menschen möglich - auch bereits kurze Zeit nach einer Operation oder z.B. mit einem Port.

Termin: Montags von 18.15 bis 19.15 Uhr

Bitte nehmen Sie vor der ersten Teilnahme unter der Nummer 0177-4914291 oder unter enjoYoga@SilkeUlmer.de Kontakt mit mir auf.