



YOGA DAY

Workshop 1 – YOGA und Krebs



WISSEN. VERSTEHEN. BEWEGEN.

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 hilft dir, mit einer Krebserkrankung wohlwollender, mutiger und kraftvoller umzugehen und zu leben. Yoga schenkt dir körperliche und mentale Stärke. Dabei spielt es keine Rolle, ob du gerade erst die Diagnose Krebs erhalten hast, in Behandlung bist oder nach Abschluss der Behandlungen wieder zu neuer Kraft zurück finden möchtest.

Yoga und Krebs

- kann deinen Genesungsprozess aktiv unterstützen und dir helfen, dich wieder ganz zu fühlen.
- vereint das medizinische Wissen über Krebserkrankungen mit der Wissenschaft des Yoga zu einem einzigartigen Konzept, das bereits viele Teilnehmer persönlich erfahren konnten. Die Methode berücksichtigt die unterschiedlichen Stadien der Therapie wie Chemotherapie, Bestrahlung, Rehabilitation.
- ist auf die besonderen physischen und emotionalen Bedürfnisse von Menschen mit und nach Krebs zugeschnitten und berücksichtigt typische Nebenwirkungen der Therapie wie Fatigue, Osteoporose, Lymphödeme, usw.
- unterstützt dich darin, an Kraft und Flexibilität zu gewinnen, den eigenen Körper wieder besser zu spüren, deine innere Ruhe zu finden, außerdem wird das Immunsystem stimuliert.
- wird nur von qualifizierten und zertifizierten Trainer:innen der Kammler Akademie unterrichtet.

Termin: Samstag, 29.06.2024 von 10.00 – 11.30 Uhr

- interaktiver Vortrag zum Thema YOGA und Krebs
- ASANAS (Körperübungen)
- Pranayama (Atemübungen)
- Shavasana (Entspannung und Meditation)



Kursleiterin: Steffi Bosch (YOGA Lehrerin, zertifiziert # YOGA und Krebs #)

Workshop Gebühr: 15,00 €

Anmeldungen bitte direkt an: kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de