

Mit Yoga die Selbstheilungs- kräfte stärken

Yogaunterricht für Krebsbetroffene



Im Rahmen einer Krebserkrankung wollen Sie aktiv Ihre Gesundheit unterstützen und das Vertrauen in Ihren Körper stärken. Yoga, speziell angepasst für Menschen mit einer Krebsdiagnose, kann dabei helfen, Körper, Geist und Seele zu stärken und Ausgeglichenheit sowie Lebensfreude zu fördern. Durch Körper- und Atemübungen, Meditation und seine Philosophie unterstützt Yoga den Umgang mit Stress und fördert Ihre ausgleichenden und aufbauenden Kräfte.

Yoga-Gruppenunterricht

- Jeden Dienstag 17.00–18.15 Uhr, erstmals am 12. November 2024
- Max. 8 Teilnehmende
- Keine Vorkenntnisse nötig, Einstieg jederzeit möglich
- Anmeldung direkt bei der Kursleiterin
- Schnupperlektion kostenlos

Der hier angebotene Unterricht ist keine heilkundliche Tätigkeit und keine Therapie. Es findet keine Diagnosestellung statt. Daher ersetzt er auch keine medizinische Behandlung durch eine Ärztin oder einen Arzt. In einem persönlichen telefonischen Vorgespräch oder per Mail können Sie jedoch mit der Kursleiterin allfällige Fragen vorab klären.

Daten Herbst-/Winterquartal 2024/25

Jeweils Dienstags, 12. November 2024 bis 4. Februar 2025

Weihnachtspause 24. und 31. Dezember 2024

Anmeldeschluss für die erste Durchführung ist der Freitag, 25. Oktober 2024.

Kursort

Kantonsspital Aarau, Haus 3, Schulungsraum 3a

Kosten

CHF 240.– für ein 8er-Abonnement, einlösbar innerhalb von 12 Wochen.

Die Kosten werden teilweise von den Krankenkassen zurückerstattet. Ein Kostenbeitrag durch die Aargauische Krebsliga ist möglich. Informationen bei der Kursleitung.



Karin Frey

dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Kursleitung, Anmeldung und Information

Karin Frey, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
viveka-beratung.ch

karin.frey@viveka-beratung.ch oder 077 405 65 18