



Yoga und Krebs

Yoga ist eine philosophische Lehre, die aus Indien stammt und eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen, Atem- und Entspannungstechniken beinhaltet. Sie kann sich auf verschiedene Beschwerden von Krebsbetroffenen wie Müdigkeit (Fatigue), Schlaflosigkeit, Angst und Depression, heilsam auswirken, die Lebensqualität und das Stressempfinden positiv beeinflussen und so zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens beitragen.

In unseren Yogakursen für Krebsbetroffene und Angehörige erlernen Sie verschiedene Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken, um Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude zu entfalten. Während der Übungen werden Ihre unterschiedlichen Stadien der Therapie ebenso berücksichtigt wie physische und emotionale Bedürfnisse.

Wäre das etwas für Sie? Dann melden Sie sich zu einem unserer sehr begehrten Kurse bitte telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter **info@sakg.de** an.

Namasté!

Orte und Termine 1. Halbjahr 2024



SACHSEN-ANHALTISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



Yoga und Krebs

Orte und Termine 1. Halbjahr 2024

- 10.01.2024 **„Yoga und Krebs“**
17.01.2024 Kursleitung: Esther Meyer, Yogalehrerin
24.01.2024 Physio Balance, Praxis Physiotherapie und Yoga
31.01.2024 A. Gläß & C. Benkewitz GbR, In der Grünen
14.02.2024 Zitadelle (Hundertwasserhaus), 2. Etage mit Auf-
21.02.2024 zug, Breiter Weg 10, 39104 **Magdeburg**
28.02.2024 17:00 bis 18:15 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kurs-
06.03.2024 gebühr | Bequeme Kleidung und eine kleine
13.03.2024 Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!
20.03.2024
-

- 02.04.2024 **„Yoga und Krebs“**
09.04.2024 Kursleitung: Antje Gedicke, Yogalehrerin
16.04.2024 Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.,
23.04.2024 Paracelsusstraße 23, 3. Etage mit Aufzug,
30.04.2024 06114 **Halle (Saale)**
07.05.2024 16:45 bis 18:00 Uhr | 15,00 Euro einmalige Kurs-
gebühr | Bequeme Kleidung und eine kleine
Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!
-

- 03.04.2024 **„Yoga und Krebs“**
10.04.2024 Kursleitung: Almut Knauß, Diplom-Sportwissen-
17.04.2024 schaftlerin
24.04.2024 Tanzschule „Tango Mio“, Geiststraße 22, Hinter-
08.05.2024 haus, 3. Etage mit Aufzug, 06108 **Halle (Saale)**
15.05.2024 10:15 bis 11:15 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kurs-
29.05.2024 gebühr | Bequeme Kleidung und eine kleine
05.06.2024 Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!
12.06.2024
19.06.2024
-

- 04.04.2024 **„Yoga und Krebs“**
11.04.2024 Kursleitung: Nicole Brinkmann, Yogalehrerin BYV
18.04.2024 und Entspannungstrainerin BYVG
25.04.2024 Sozial-kulturelles Frauenzentrum Dessau e. V.,
02.05.2024 Törtener Straße 44, 06842 **Dessau-Roßlau**
16.05.2024 16:45 bis 17:45 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kurs-
30.05.2024 gebühr | Bequeme Kleidung und eine kleine
06.06.2024 Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!
13.06.2024
20.06.2024



SACHSEN-ANHALTISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.