

Mit Yoga die Selbstheilungs- kräfte stärken

Yogaunterricht für Krebsbetroffene



Sie möchten Ihre Gesundheit aktiv unterstützen und das Vertrauen in den eigenen Körper stärken? Yoga, speziell angepasst für Menschen mit einer Krebserkrankung, kann dabei helfen, Körper, Geist und Seele zu stärken. Yoga unterstützt mit Körper- und Atemübungen, Meditation und einer achtsamen Haltung dabei, Stress zu bewältigen und innere Ruhe sowie neue Kraft zu finden.

Yoga-Gruppenunterricht im Kantonsspital Aarau

- Jeden Dienstag 17.00–18.15 Uhr (ausgebucht) und 15.00–16.15 Uhr (In Vorbereitung; Anmeldungen werden gerne entgegengenommen)
- Max. 6 Teilnehmende
- Keine Vorkenntnisse nötig, Einstieg jederzeit möglich
- Anmeldung direkt bei der Kursleiterin
- Schnupperlektion kostenlos
- Weitere Termine auf Anfrage

Der 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.

Kosten

CHF 300.– für ein 10er-Abonnement, einlösbar innerhalb von 4 Monaten. Die Kosten werden teilweise von den Krankenkassen zurückerstattet. Ein Kostenbeitrag durch die Aargauische Krebsliga ist möglich.



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

