

KREBS UND

YOGA



du bist achtsam



THÜRINGISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Gemeinsam gegen Krebs

Seit mehr als 2000 Jahren steht Yoga für den Wechsel zwischen An- und Entspannung und die Möglichkeit, Ruhe und innere Ausgeglichenheit zu finden. Vor allem bei Menschen mit einer Krebserkrankung kann Yoga Depressionen, Ängste, chronische Müdigkeit und Beschwerden aufgrund von Verspannungen lindern.

Unser Kurs bietet Ihnen eine sichere und unterstützende Umgebung, in der Sie die heilenden Vorteile des Yoga entdecken können. Durch eine Kombination aus sanften Yoga-Übungen, Atemtechniken und Meditation werden Sie dazu eingeladen, Körper und Geist zu verbinden und Ihre eigene Stärke zu aktivieren. Teilnehmen können Betroffene während oder nach einer Krebsterapie. Der Kurs ist kostenfrei.

WANN?

Der 10-wöchige Kurs startet am 8. Mai 2024 und findet immer mittwochs in der Zeit von 13:30 bis 14:30 Uhr statt.

WO?

maisha Yogastudio & Akademie, Grietgasse 6, 07743 Jena

WIE?

Schreiben Sie uns eine E-Mail an info@thueringische-krebsgesellschaft.de oder nutzen Sie das Kontaktformular auf unserer Website www.thueringische-krebsgesellschaft.de



Mehr Informationen unter
www.bit.ly/tkg-yoga

Mit freundlicher Unterstützung der



Deutsche
Rentenversicherung
Mitteldeutschland

*Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie in die Verarbeitung der von Ihnen angegebenen Kontaktdaten ein. Die Datenverarbeitung erfolgt ausschließlich zum Zweck der Durchführung der Veranstaltung und soll die Kommunikation zur Veranstaltung ermöglichen.