

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 Krebstherapie. Die Thüringische Krebsgesellschaft e. V. stellt den Kurs für Menschen mit einer Krebserkrankung kostenfrei zur Verfügung.

## WANN?

**Kurs 1:** 22.04.–01.07.2026, **Kurs 2:** 09.09.–18.11.2026

Die 10-wöchigen Kurse finden jeweils mittwochs in der Zeit von 09.00–10.00 Uhr statt.

## WO?

maisha Yogastudio & Akademie, Grietgasse 6, 07743 Jena

## WIE?

Schreiben Sie uns eine E-Mail an [info@thueringische-krebsgesellschaft.de](mailto:info@thueringische-krebsgesellschaft.de) oder nutzen Sie das Kontaktformular auf unserer Website [www.thueringische-krebsgesellschaft.de](http://www.thueringische-krebsgesellschaft.de)



Mehr Informationen unter  
[www.bit.ly/tkg-yoga](http://www.bit.ly/tkg-yoga)

Mit freundlicher Unterstützung der



\*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.