



**Starte gelassen mit Yoga ins Jahr 2025 und komme innerlich zur Ruhe.**



**GUTE VORSÄTZE  
TICKET 2025**  
**Auf die Matte - fertig los!**

PARTNER VON  
**YOGA FÜR KREBS**

**Starte entspannt und fit ins neue Jahr mit Yoga!**



1

**Gute Vorsätze für 2025?** Mithilfe von Yoga bei und nach Krebs können krankheits- und therapiebedingte Symptome (Fatigue, Lymphödem, Osteoporose ..) bei Krebspatienten\*innen verringert werden. Zahlreiche klinische Studien belegen die positiven Wirkungen von Yoga. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie eine Krebsdiagnose plötzlich alles verändert und dein Leben auf den Kopf stellt. Yoga hat mich auf meinem (Genesungs)-Weg in den verschiedenen Therapiephasen getragen und unterstützt mich auch heute noch. Diese Erfahrung möchte ich gerne in meinem speziellen Kurs weitergeben und biete dir dafür einen geschützten Raum für dein Wohlbefinden.

Melde dich jetzt an und mach den ersten Schritt deine Vorsätze in die Tat umzusetzen. Kontaktdaten siehe unten!

**Kursstart:** 09.01.2025 (7 Termine in Folge)

**Termine:** 09.01./ 16.01./ 23.01./ 30.01./ 06.02./ 13.02. & 19.02.2025

**Uhrzeit:** donnerstags, 19:30-20:45 Uhr

**Kosten:** 108 € für alle 7 Termine



Erfahre in dem 7-wöchigen Kursblock wie Yoga deinen Genesungsweg aktiv unterstützen kann und dir helfen kann dich wieder selbstwirksam und ganz zu fühlen. Atemtechniken & Meditation unterstützen dich dabei Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Mein Kurs findet als Kleingruppe statt und ich berücksichtige die unterschiedlichen Stadien der Therapie.

Solltest du noch Fragen haben, dann melde dich gerne bei mir.

Ich freue mich auf dich! ♥

Herzliche Grüße,