

ONKO YOGA

Die Auswirkungen jeder einzelnen Erkrankung gehen meist weit über das betroffene Organsystem hinaus - es können Ängste und Stress, Kraftlosigkeit, körperliche Verspannungen und Schlafstörungen entstehen. Ein individuell ausgerichtetes Yoga-Programm kann bei regelmäßiger, aber auch schon einmaliger Teilnahme zur Linderung dieser Symptome führen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.



montags 16:00 – 17:30 Uhr
Haus 11.1 | Sportraum Adipositaszentrum

ONKO YOGA ...wann, wo und wie?

Das Angebot richtet sich an Menschen mit einer onkologischen Diagnose, die aktuell nicht stationär behandelt werden.

| im Sportraum Haus 11.1 des Adipositaszentrums (Eingang Lesecafé), zwischen Haus 11 und Haus 22

| Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt - bitte melden Sie sich über das Sekretariat der Tumorberatungsstelle an ☎ 0341 909-2850 oder ✉ tumorberatung@sanktgeorg.de

| In lockerer, bequemer Kleidung übt es sich am besten (z. B. Pullover/dicke Socken für Entspannungsphasen). Yogamatten und Material sind vor Ort vorhanden.

Ich freue mich auf Sie!

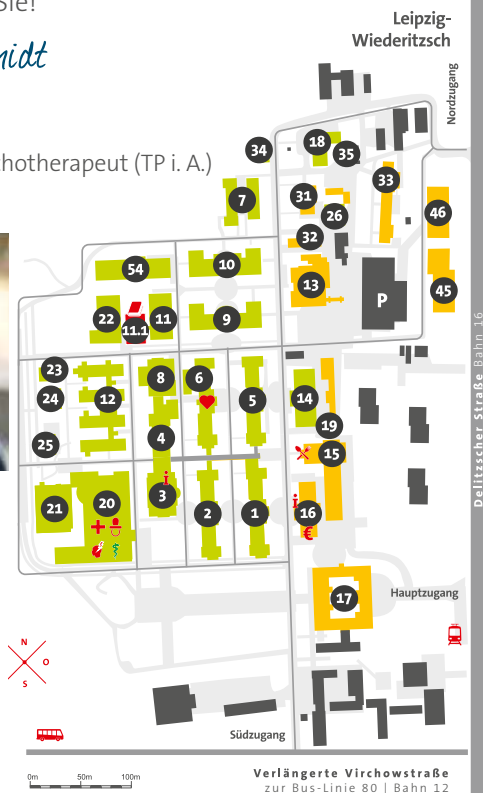
Ihr Fabian Schmidt

Fabian Schmidt

| Dipl.-Psychologe

| Psychologischer Psychotherapeut (TP i. A.)

| Yogalehrer (YA)



2022 • stoneart® • Abb.:76701684-AboutLife-stock.adobe.com