

## Hatha Yoga sanft

**Wann: 13. Februar bis 24. April 2025**

15:00 Uhr (10x 60 Min.) – am 17.04. findet kein Yoga statt

**Wo:** Brunsburg 4, 27432 Bremervörde

**Kosten:** 140 Euro (Vorkasse)

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80%) einen Teil der Kursgebühr (Höhe bitte direkt bei der Krankenkasse erfragen)

Schenke Dir Zeit für Dich und Deine Bedürfnisse. Yoga kann Deinen Weg aktiv unterstützen und Dir helfen akute Stressreaktionen gezielt zu dämpfen.

Dieser Kurs ist auf die besonderen physischen und emotionalen Bedürfnisse von Menschen mit und nach einer Krebserfahrung zugeschnitten. Körper- und Atemübungen unterstützen Dich darin, an Kraft und Flexibilität zu gewinnen, den eigenen Körper besser zu spüren, die Nebenwirkungen der Therapien zu lindern, innere Ruhe zu finden und das Immunsystem zu stärken. Geführte Meditationen unterstützen Dich innerlich in Balance zu bleiben und schenken Dir positive Impulse für Deinen Weg.

In diesem Kurs sind außerdem alle willkommen - unabhängig von einer Krebserfahrung -, die sehr sanft in Bewegung und zu neuer Kraft finden möchten. Max. 8 Teilnehmer/innen.

Wer möchte kann vorab **am 06.02.2025 um 15:00 Uhr** eine **Probestunde** buchen.

**Anm.** unter 04761/9820200 oder [brv@krebsfuersorge.de](mailto:brv@krebsfuersorge.de) bis spätestens 06.02.2025

Nähere Infos findest Du auch unter [www.yoga-und-krebs.de](http://www.yoga-und-krebs.de).