

Yoga Sana

Körper Geist und Seele bewegen Intensivkurs Yoga und Achtsamkeit

Sie lernen die wichtigsten Yogaübungen auf der Basis Ihres aktuellen Potenzials und ihrer Bedürfnisse kennen. Damit beschreiten Sie einen ganz persönlichen Weg zu Regeneration und neuer Vitalität. Yoga Sana ist leichte bis mäßig fordernde Bewegung, kombiniert mit Entspannungstechniken, mentalen Übungen und Wissenvermittlung für einen lustvollen wie gesundheitsfördernden Lebensstil. Zwischen den Kursblöcken kann das frisch Erlernte gleich umgesetzt werden.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Körper und Immunsystem stärken wollen oder durch Gelenk- oder Rückenbeschwerden leicht eingeschränkt sind. Er ist sehr gut begleitend zur oder nach einer Krebstherapie geeignet, auch bei Erschöpfung oder Fatigue. Angehörige und Partner sind willkommen.

Termine: Fr. 8.2., 15-18 u. Sa. 9.2., 9-12 Uhr
Fr. 1.3., 15-18 und Sa., 2.3., 9-12 Uhr
Fr. 22.3., 15-18 und Sa. 23.3., 9-12 Uhr
Fr. 5.4., 15-18 und Sa. 6.4., 9-12 Uhr

Kosten: 360 €, Durchführung bei mind. 6 und max. 10 Teilnehmenden. Preise gültig plus Kost u. Logie, Ratenzahlung möglich

Der Kurs ist kombinierbar mit ergänzenden Yoga-Auszeiten. z.B. „Yoga und Waldbaden“, Details unter: www.yogiversum.org/yaz

Mehr Informationen und Anmeldung beim Onco-Cafe am 18.1.2019 oder bei Barbara Baumgartner, Tel. 0041 79 676 42 17, bb@yogiversum.org, www.yogiversum.org



Die Kursleiterin Barbara Baumgartner ist Hatha Yogalehrerin, Spiraldynamik-Fachkraft, Yoga und Krebs Trainerin und systemisch ökologische Erlebnispädagogin. Sie ist bekannt für ihre heitere und ermutigende Art.



In Zusammenarbeit mit dem
Krebszentrum Hegau-Bodensee



Tel. 07731 89 1304

