



Der Yoga-Kurs bietet Ihnen Raum und Zeit, vertieft in die Yogapraxis einzutauchen. Im Yoga werden Körper, Atem und Geist als harmonisierende Einheit betrachtet. Sanfte, vitalisierende sowie kräftigende Körperübungen werden auf natürliche Weise mit dem Atem verbunden. Die Yogapraxen sind sinn- und wirkungsvoll aufgebaut, sodass die Teilnehmenden auch im Gruppenunterricht eigene Möglichkeiten erfahren, die sie mit nach Hause nehmen können.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">› Körperübungen (Asanas)› Atemübungen (Pranayama)› Konzentrations- und Meditationsübungen› Entspannungsübungen begleitet mit Klangschalen› Kleiner Einblick in die Yogaphilosophie› Genügend Zeit für sich und Spaziergänge
Zielpublikum	Krebsbetroffene Menschen. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht nötig.
Organisation	Krebsliga Zürich
Leitung	Natalie Romancuk, Dipl. Yogalehrerin-Therapeutin YCH/EYU, Eidg. dipl. psychosoziale Beraterin HFP, Dipl. Pflegefachfrau HF, IK-Kinesiologin IKAMED

Ort	Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis ZH
Datum	2. Seminar: 2.–4. Oktober 2020
Zeit	Beginn: Freitag, 14.15 Uhr Abschluss: Sonntag, 14.15 Uhr
Kosten	Fr. 420.– für IV- und/oder AHV-Berechtigte (ansonsten Fr. 540.–) inkl. Unterkunft und Verpflegung.
Teilnehmerzahl	8 – 14 Personen
Information	Krebsliga des Kantons Zürich Geschäfts- und Beratungsstelle Zürich Freiestrasse 71, 8032 Zürich Tel. 044 388 55 00 kurse@krebsligazuerich.ch Informationen zum Kurs: Natalie Romancuk, Tel. 079 463 49 04
Anmeldung	www.krebsliga.ch/kursanmeldung
Anmeldeschluss	Seminar 2: 17. September 2020