



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 Sie 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
Datum	1. Kurs: 14.–16. Mai 2021 / 2. Kurs: 26.–28. November 2021
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
Anmeldung/ Information	Krebsliga des Kantons Zürich, Freiestrasse 71, 8032 Zürich Tel. 044 388 55 00, kurse@krebsligazuerich.ch Informationen zum Kurs: Natalie Romancuk, Tel. 079 463 49 04
Anmeldeschluss	1. Kurs: 28. April 2021 2. Kurs: 10. November 2021

Dieser Kurs wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Krebsliga Ihre Angaben (Vorname, Nachname, Geburtsdatum und allenfalls Ihre IV-Verfügung oder jene Ihrer Bezugsperson) in einer Statistik erfasst und dem BSV im Fall einer Überprüfung bekannt gibt.