



Achtsames Yoga für Krebspatienten und Angehörige



Das achtsame Yoga bei und nach einer Krebserkrankung, hat vor allem das Ziel wieder innere Ruhe zu finden, Vertrauen in den eigenen Körper zu erlangen sowie Muskulatur, Atmung, Koordination und Gleichgewicht zu trainieren.

Freitags

Yoga für Krebspatienten

Gruppe 1 14:00– 15:00

Gruppe 2 15:15 – 16:15



Leukämiehilfe Ostbayern e.V.

Patientenhaus

Franz-Josef-Strauß-Allee 15

93053 Regensburg

Anmeldung:

www.achtsamer-sein.de

oder

Tel.: 0176/23456246

Yogalehrerin Martina Meier