

Yoga & Krebs

Impulsvortrag und Workshop

31. März, 15:00 - 17:00 Uhr

Dieser Impulsvortrag mit sich anschließendem Workshop ist für alle direkt und indirekt Betroffenen und zeigt Wege auf, wie Yoga auf dem Genesungsweg unterstützen und begleiten kann.

Der Workshop lädt zu einer spannenden körperlichen „Welt“-Reise ein und berücksichtigt sowohl die unterschiedlichen Therapiestadien, als auch die typischen Nebenwirkungen der Therapien z.B. Fatigue, Lymphödem, Osteoporose, Neuropathien u.v.a.m.. Es werden Wege aufgezeigt, um das Immunsystem zu stimulieren und Übungen, die einerseits an Kraft und Flexibilität gewinnen lassen, zeitgleich aber auch zu innerer Ruhe führen.

Teilnahmegebühr auf Spendenbasis (€ 5,- / € 10,- / € 15,- / € 20,-).

Dozentin: Andrea Stellbrink

Veranstaltungsort: **Begegnungsstätte Gerberstraße,
Gerberstr. 7, Alt-Erkrath**

Eine Anmeldung ist erforderlich. Tel.: 0152 53604628

Begegnungsstätte Gerberstraße, Gerberstr. 7, Alt-Erkrath

Tel.: 0211 243553

E-Mail: bgst-gerberstrasse@caritas-mettmann.de