

Was erwartet mich im Kurs?

YOGA und KREBS ist sanft und fließend, achtsam und langsam.

Die Kurse enthalten yogische Techniken wie Atemübungen (Pranayama), körperliche Übungen (Asanas) und Entspannungsübungen, um auf sicherem Wege Balance, Stärke und Flexibilität aufzubauen, den Geist zu beruhigen, Ängste abzubauen und ein Gefühl des Wohlbefindens zu entwickeln.

Ebenso werden einfache Meditationsübungen angeleitet, die auf die besondere körperliche und emotionale Situation ausgerichtet sind.

Teilnehmende erhalten zum Kursbeginn ein ausführliches Skript sowie kursbegleitend einzelne Übungen über die Kursleiterin.

Was kann ich erreichen?

Yoga und Krebs ist eine Synergie aus **aktuellem medizinischem Wissen** und der sehr alten **Wissenschaft des Yoga**.

Deine Yoga-Praxis wird auf deine Bedürfnisse und deine eventuellen Nebenwirkungen, wie **Fatigue, Osteoporose, Lymphödeme, Verdauungsprobleme, Ängste, Schlafstörungen** usw. zugeschnitten
Gewinne wieder an **Kraft und finde zur Ruhe**.

Lerne **deinen Körper** wieder **zu lieben** und ihm zu vertrauen.

Kurs YOGAundKREBS

Kurstermine: je Kurs 10 Kurstermine
Kursbeginn mehrmals jährlich,
Termine auf Anfrage

Kursleitung: **Marga Klingenschmidt**
Zertifizierte Yogalehrerin AYA RYT,
YOGAundKREBS-Begleiterin

Kursort: Ganesha-Yoga-Refugium,
Nördliche Ringstr. 27 A, 85057 Ingolstadt

Kursgebühr:
Das Angebot wird von der Psychosozialen
Krebsberatungsstelle Ingolstadt finanziert.

**Jedoch fällt eine Eigenbeteiligung von
60,-- Euro an.**

**Die Kursgebühr bitten wir auf folgendes
Konto zu überweisen:**

Konto:
Sparkasse Ingolstadt-Eichstätt

Kontoinhaber:
Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

IBAN: DE93 72150000 0053166302
BIC: BYLADEM1ING

Verwendungszweck:
YOGAundKREBS/ Kursdatum

Informationen und Anmeldung

Die Teilnahme ist online und in begrenzter Anzahl in Präsenz möglich. Für die Online-Teilnahme erfolgt der Zugang über Zoom (kostenfreie APP-Variante).

Zu den Kursen bitten wir um **verbindliche persönliche, schriftliche oder telefonische Anmeldung.**

Wir weisen Sie darauf hin, dass die Kursteilnahme auf eigene Verantwortung erfolgt. Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. übernimmt keine Haftung.

Weitere Informationen zu diesem Kurs und unserem ganzjährigen Veranstaltungsprogramm erhalten sie in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ingolstadt und auf der Homepage <https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsstellen/ingolstadt/>

Veranstalter und Kontakt

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Ingolstadt
der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
Levelingstraße 102
85049 Ingolstadt**

Tel: 0841/220 50 76-0

Fax: 0841/220 50 76-20

kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Sie erreichen uns:

Mo. Mi. Do. 9.00 – 13.00 Uhr

Di. 13.00 – 18.00 Uhr

Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Spenden und Mitgliedschaft

Unser Veranstaltungsprogramm wird durch Spenden und Mitgliedsbeiträge finanziert.

Wir freuen uns über jede Spende.

Spenden an uns sind steuerbegünstigt.

**Mit YOGAundKREBS
wieder zu Atem kommen**



Kursangebot für Betroffene