



krebsliga schaffhausen

Yoga

Bewegung und Entspannung



Yoga für Krebsbetroffene

Bewegung und Entspannung sind zwei wichtige Ressourcen, die die Lebensqualität von Krebspatientinnen und -patienten massgeblich verbessern können. Yoga hilft zu entspannen und gibt innere Ruhe. Mit Yoga können Begleiterscheinungen verschiedener Behandlungen gelindert werden. Frau Kristina Boldog zeigt Körper- und Atemübungen, sowie Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen.

Jeden Montag

von 16.45 – 17.45 Uhr

Leitung, Gebühr & Dauer

Kristina Boldog

CHF 12.00

60 Minuten

Dipl. Wellnesstrainerin II. & pro Lektion
«Yoga bei Krebs»-Lehrerin

Kursort

Kursraum Rheumaliga Schaffhausen, Mühlentalstrasse 88a, 8200 Schaffhausen



Anmeldung

info@krebsliga-sh.ch, +41 52 741 45 45, www.krebsliga-sh.ch

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 die Ihrer Bezugspersonen) in einer Statistik erfasst und dem BSV im Falle einer Überprüfung preisgeben.