



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 Begleitscheinungen verschiedener Behandlungen gelindert werden. Frau Kristina Boldog zeigt Körper- und Atemübungen, sowie Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen.

Daten 2023

Jeden Montag von 17.30 – 18.45 Uhr

6. November **13. November** **20. November** **27. November**

Leitung, Gebühr & Dauer

Kristina Boldog

CHF 48.00

75 Minuten

dipl. Wellness-
trainerin II, «Yoga bei
Krebs»-Lehrerin

Kursort

Begegnungsraum HUUS 84, Mühlentalstrasse 84, 8200 Schaffhausen



Anmeldung

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