

# Yoga

## Bewegung und Entspannung

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

## Daten 2023

Montag, 6., 13., 20. & 27. November 2023

## Anmeldung

+41 52 741 45 45, [www.krebsliga-sh.ch](http://www.krebsliga-sh.ch)



**krebsliga schaffhausen**