



*Ilka
Mutschelknaus*

YOGA-WEGE FÜR FRAUEN
LUNA YOGA® • YOGA BEI KREBS • TRAUMASENSIBLES YOGA TSY®

www.yogawegefuerfrauen.de

VHS Landsberg - Online-Vortrag
Yoga bei Krebs
aufbauende Stärkung in schweren Zeiten

Dienstag, 25.01.2022

19.30 - 20.30 Uhr

Eine Krebserkrankung kann die selbstverständliche Einstellung von Lebendig-Sein zutiefst erschüttern: plötzlich wird das Leben von Krankheit und Therapien geprägt, der Alltag wird zu einem Ringen mit den Kräften. Yoga kann helfen, wieder ins Leben einzutauchen und den Blick auf die Ressourcen zu weiten.

Durch achtsame Körperbewegungen und Visualisierungsübungen nehmen wir mit dem Lebendigen in uns wieder Kontakt auf und verändern den Blick auf die Krankheit, so dass Regeneration und Kräftigung auf verschiedenen Ebenen stattfinden kann.

Die Referentin hat als Yogalehrerin die Krankheit selbst erfahren und gibt in dem Vortrag mit Yogabeispielen aufbauende Anregungen für einen stärkenden Weg der Begegnung mit sich Und für eine achtsame Yogapraxis.

Anmeldung bei der VHS Ammersee-West:

<https://vhs-landsberg.de/programm/gesundheit/kurs/Yoga-bei-Krebs-aufbauende-Staerkung-in-schweren-Zeiten-NEU/U38o6ON#inhalt>