

YOGAundKREBS

Dein Weg zu mehr Stärke,
Kraft und Wohlbefinden

Für Fragen, weitere Infos und Termine

Kerstin Münzer



Yogalehrerin YA |
Zertifizierte YOGAundKREBS-Trainerin |
Meditationslehrerin |
Faszien Yoga | Hormon Yoga

Tel. 0163 7586338
kerstin@inbalance-yoga.de

www.inbalance-yoga.de



Dein Weg zu mehr Wohlbefinden - körperlich und geistig

Wenn Du die Diagnose Krebs erhalten hast, in Behandlung bist oder nach Abschluss der Behandlungen wieder zu neuer Kraft zurückfinden möchtest:

Yoga kann Deinen Genesungsprozess aktiv unterstützen und Dir helfen, Dich wieder wohler und ganz zu fühlen.

YOGAundKREBS

- * Berücksichtigt unterschiedliche Stadien der Therapie wie Chemotherapie, Bestrahlung und Rehabilitation.
- * Ist auf die besonderen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse von Betroffenen zugeschnitten.
- * Berücksichtigt unterschiedliche Nebenwirkungen der Therapie wie Fatigue, Osteoporose, Lymphödeme etc.
- * Hilft, besser mit Ängsten umzugehen.
- * Unterstützt Dich, Deine Stärke und Beweglichkeit wieder zu gewinnen, Deinen Körper wieder zu spüren und Ruhe zu finden.
- * Kann dem Gefühl der Hilflosigkeit entgegenwirken und so ein Stück Selbstbestimmung zurückgeben.
- * Stimuliert das Immunsystem.
- * Wird von einer zertifizierten Trainerin unterrichtet.

Einige Yogakurse und Yogawochenenden sind nach § 20 SGB V von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und werden von den gesetzlichen und teils auch von den privaten Krankenkassen bezuschusst.



Die Teilnahme an YOGAundKREBS-Kursen ist für alle Menschen möglich! Auch bereits kurze Zeit nach einer Operation oder mit einem Port.

In kleinen Gruppen nehmen wir uns Zeit für sanfte Yogaübungen, zum Atmen und Meditieren.

Personal Yoga & Coaching

Qualifizierte Einzelstunden bieten den großen Vorteil, dass Du flexibel bist und Deine Wünsche und Bedürfnisse bestens berücksichtigt werden können. Aufgrund der Individualität der Stunden kannst Du mit einem kleinen Programm Deine Gesundheit in kurzer Zeit positiv beeinflussen.

Weitere Infos unter
www.inbalance-yoga.de.

Ich freue mich auf Dich.

