
Workshops Breast Care Yoga

brustzentrum zürich^{plus}
netzwerkpartner

spitalimmattal 

Informationen zum Workshop

Durchführungsdaten	<ul style="list-style-type: none">› Sa., 23. Januar 2021› Sa., 27. Februar 2021› Sa., 13. März 2021› Sa., 24. April 2021› Sa., 29. Mai 2021› Sa., 12. Juni 2021› Sa., 10. Juli 2021› Sa., 04. September 2021› Sa., 09. Oktober 2021› Sa., 13. November 2021› Sa., 11. Dezember 2021
Zeit	jeweils von 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Im Auditorium
Teilnehmerinnen	Der Workshop richtet sich an Brustkrebs-Patientinnen während und nach Brustkrebs-Behandlungen. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 14 Personen beschränkt. Bei weniger als sieben angemeldeten Teilnehmerinnen findet der Workshop nicht statt.
Ausstattung	Yogamatten werden zur Verfügung gestellt. Bitte nehmen Sie ein eigenes Handtuch mit. Für Zwischenverpflegung und Getränke ist gesorgt.
Programm	Der Workshop beinhaltet Körper- und Atemübungen sowie Übungen zur Tiefenentspannung und Meditation. Er bietet zudem Raum, sich gegenseitig auszutauschen und ist optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.
Kosten und Bezahlung	Ein Workshop-Morgen kostet CHF 60.–. Bitte bezahlen Sie die Kosten in bar am Workshop.
Anmeldung und Fragen	Katharine Röthlisberger, unsere Breast Care Nurse, steht Ihnen bei Fragen rund um den Workshop gerne zur Verfügung und freut sich auf Ihre Anmeldung. breastcarenurse@spital-limmattal.ch T +41 44 736 85 49

Yoga für Frauen mit Brustkrebs – Breast Care Yoga

Möchten Sie eine neue Art der Entspannung und des Wohlbefindens erleben? Dann ist Breast Care Yoga das Richtige für Sie. Im Namen des Brustzentrums Zürich Plus Limmattal lade ich Sie ein, an unserem Yoga-Workshop teilzunehmen. Basierend auf dem Stil des Yin Yoga wurde Breast Care Yoga speziell für Krebspatientinnen und ihre Bedürfnisse entwickelt.

Regelmässige Bewegung kann den Krankheitsverlauf von Brustkrebs positiv beeinflussen. Der ruhige, fliessende Stil des Yin Yoga hilft Ihnen, sich nicht nur physisch zu entspannen, sondern auch mental. Yoga wirkt sich positiv auf Ihre Stimmung, Ihr Körpergefühl und Ihren Schlaf aus.

Herzliche Grüsse



Katharine Röthlisberger
Breast Care Nurse

Stefanie Costanzo begleitet Sie durch den Workshop



Stefanie Costanzo ist Gründerin des Breast Care Yogas. Sie hat als ehemalige Pflegefachfrau für Tumorpatientinnen miterlebt, was eine Krebsdiagnose für betroffene Frauen bedeutet. Yoga kann helfen, in diesen Zeiten einen Ausgleich zu finden.

Frau Costanzo freut sich, mit Ihnen eine entspannende Atmosphäre zu schaffen, in der Sie sich wohlfühlen und Ihren Körper neu kennenlernen.

Anreise



Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Mit dem Bus Die Buslinien 302, 308 und 311 halten unmittelbar vor dem Spital Limmatt.

Mit dem Zug Die S5 und S14 halten am Bahnhof Urdorf. Das Spital Limmatt ist von dort in nur fünf Gehminuten erreichbar.

Anreise mit dem Auto:

Nehmen Sie die Autobahnausfahrt "Urdorf-Nord", und folgen Sie der Signalisation bis zum Spital Limmatt. Eine beschränkte Anzahl Besucherparkplätze befindet sich direkt neben dem Haupteingang. Alle Besucher des Workshops erhalten ein kostenloses Ausfahrtticket.

Spital Limmatt
Urdorferstrasse 100
CH-8952 Schlieren
spital-limmatt.ch

