

Anreise



Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

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

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

Anreise mit dem Auto:

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

Spital Limmattal
Urdorferstrasse 100
CH-8952 Schlieren
spital-limmattal.ch



12.2022

WORKSHOPS

Sanftes Yoga

Yoga für Frauen mit Brustkrebs

brustzentrum zürich^{plus}
limmattal
spital limmattal

Informationen zum Workshop

Durchführungsdaten	› Sa., 11. Februar 2023 › Sa., 11. März 2023 › Sa., 15. April 2023 › Sa., 20. Mai 2023 › Sa., 17. Juni 2023 › Sa., 8. Juli 2023 › Sa., 16. September 2023 › Sa., 28. Oktober 2023 › Sa., 18. November 2023 › Sa., 9. Dezember 2023
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 sechs 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 Kursgebühr direkt am Workshoptag in bar.
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
Anmeldung	bis 48h vor der Yogalektion an Katharine Röthlisberger
Abmeldung	bis 48h vor der Yogalektion direkt an die Yoga-lehrerinnen per Telefon/WhatsApp

Yoga für Frauen mit Brustkrebs – Sanftes Yoga

Möchten Sie eine neue Art der Entspannung und des Wohlbefindens erleben? Dann ist Yoga das Richtige für Sie. Im Namen des Brustzentrums Zürich Plus Limmattal lade ich Sie ein, an unserem Yoga-Workshop teilzunehmen.

Das sanfte Yoga gibt dem Körper Zeit, sich langsam zu öffnen, Anspannungen loszulassen und in einen meditationsähnlichen Zustand zu kommen. Die Anwendung ätherischer Öle in therapeutischer Qualität unterstützt das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

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

Herzliche Grüsse



Katharine Röthlisberger
Breast Care Nurse