

WORKSHOPS

Sanftes Yoga

Yoga für Frauen mit Brustkrebs

brustzentrum zürich^{plus}
limmattal

spitallimmattal 

Informationen zum Workshop

Durchführungsdaten	<ul style="list-style-type: none">› Sa., 20. Januar 2024› Sa., 10. Februar 2024› Sa., 23. März 2024› Sa., 20. April 2024› Sa., 25. Mai 2024› Sa., 15. Juni 2024› Sa., 13. Juli 2024› Sa., 24. August 2024› Sa., 21. September 2024› Sa., 26. Oktober 2024› Sa., 16. November 2024› Sa., 30. November 2024
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 bei der Anmeldung via Twint (078 825 52 16) oder E-banking: CH59 0070 0114 9006 7196 ZKB, Nadine Brotschi . Falls Sie alle Workshops in einem Jahr besuchen möchten und alle gleich zeitig bezahlen, ist ein Workshop kostenlos.
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

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'K. Röthlisberger', with a long horizontal flourish extending to the right.

Katharine Röthlisberger
Breast Care Nurse

Anreise



Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Mit dem Bus Die Buslinie 302 hält unmittelbar vor dem Spital Limmattal.

Mit dem Tram Die Limmattalbahn (Tram 20) hält 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

