

WORKSHOPS

Aroma-Yin-Yoga

Yoga für Frauen mit Brustkrebs

brustzentrum zürich^{plus}
limmattal

spitallimmattal ●

Informationen zum Workshop

Durchführungsdaten	<ul style="list-style-type: none">› Sa., 22. Januar 2022› Sa., 19. Februar 2022› Sa., 19. März 2022› Sa., 09. April 2022› Sa., 14. Mai 2022› Sa., 18. Juni 2022› Sa., 09. Juli 2022› Sa., 03. September 2022› Sa., 15. Oktober 2022› Sa., 12. November 2022› Sa., 10. Dezember 2022
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 Kursgebühr direkt am Workshoptag in bar.
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 – Aroma-Yin-Yoga

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

Yin-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 Yin-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 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 des Workshops erhalten ein kostenloses Ausfahrtticket.

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

