

WORKSHOPS

# Sanftes Yoga

Yoga für Frauen mit Brustkrebs

**brustzentrum** zürich<sup>plus</sup>  
limmattal

spitallimmattal 

# Informationen zum Workshop

<b>Durchführungsdaten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Sa., 20. Januar 2024</li><li>› Sa., 10. Februar 2024</li><li>› Sa., 23. März 2024</li><li>› Sa., 20. April 2024</li><li>› Sa., 25. Mai 2024</li><li>› Sa., 15. Juni 2024</li><li>› Sa., 13. Juli 2024</li><li>› Sa., 24. August 2024</li><li>› Sa., 21. September 2024</li><li>› Sa., 26. Oktober 2024</li><li>› Sa., 16. November 2024</li><li>› Sa., 30. November 2024</li></ul>
<b>Zeit</b>	jeweils von 9.00 bis 11.00 Uhr
<b>Ort</b>	Im Auditorium
<b>Teilnehmerinnen</b>	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.
<b>Ausstattung</b>	Yogamatten werden zur Verfügung gestellt. Bitte nehmen Sie ein eigenes Handtuch mit. Für Zwischenverpflegung und Getränke ist gesorgt.
<b>Programm</b>	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.
<b>Kosten und Bezahlung</b>	Ein Workshop-Morgen kostet CHF 60.–. Bitte bezahlen Sie die Kursgebühr bei der Anmeldung via Twint ( <b>078 825 52 16</b> ) oder E-banking: <b>CH59 0070 0114 9006 7196 ZKB, Nadine Brotschi</b> . Falls Sie alle Workshops in einem Jahr besuchen möchten und alle gleich zeitig bezahlen, ist ein Workshop kostenlos.
<b>Fragen</b>	Katharine Röthlisberger, unsere Breast Care Nurse, steht Ihnen bei Fragen rund um den Workshop gerne zur Verfügung und freut sich auf Ihre Anmeldung. <a href="mailto:breastcarenurse@spital-limmattal.ch">breastcarenurse@spital-limmattal.ch</a> T +41 44 736 85 49
<b>Anmeldung</b>	bis 48h vor der Yogalektion an Katharine Röthlisberger
<b>Abmeldung</b>	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

Egal woher Sie anreisen: Wir sind näher als Sie denken!

Schonen Sie sich und ihre Nerven. Stehen Sie nicht im Stau und reisen Sie entspannt mit den ÖV ins LIMMI:

**Limmattalbahn** Linie 20 mit eigener Haltestelle und nur 15 Minuten ab Bahnhof Altstetten bzw. rund 20 Minuten ab Bahnhof Killwangen

**Ab Bahnhof Schlieren** Buslinie 302: Haltestelle vis-à-vis vom Haupteingang

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

Für die Anreise mit dem Auto steht nur eine beschränkte Anzahl gebührenpflichtiger Parkplätze zur Verfügung.



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

