

## Yoga für Patientinnen mit Brustkrebs während und nach einer Behandlung



## Individueller Yogakurs

[www.brustzentrumbaden.ch](http://www.brustzentrumbaden.ch)

Kantonsspital Baden



## Allgemeines zu Yoga

---

Yoga ist eine uralte Heilmethode und hat eine positive Wirkung auf das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Diese Balance wird durch sanfte Körperübungen, Atemtechniken und Meditation erreicht. Yoga holt den Menschen dort ab, wo er gerade steht.

## Kursziel

---

Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Stärkung des Vertrauens in den eigenen Körper. Steigerung des ganzheitlichen Wohlbefindens während und nach einer Krebsbehandlung.

## Sie lernen im Kurs

- Selbstliebe für den Körper zu entwickeln
- Emotionale Stabilität
- Den Geist zu beruhigen
- Den Körper zu mobilisieren und sanft zu stärken
- Verlangsamung und Vertiefung der Atmung
- Harmonische Ausgeglichenheit

## Weitere Informationen zum Kurs

---

- **Kursort:** Kantonsspital Baden AG, Haus N im EG,  
Im Ergel 1, 5404 Baden
- **Kursleiterinnen:** Gabriele Wilcke, Evelyn Bruckhoff

---

## **Gruppenlektion**

---

Sanfte Yogastunden, welche speziell an die Bedürfnisse von betroffenen Frauen angepasst sind. Die Lektionen werden in Kleingruppen durchgeführt.

## **Yogatherapie**

---

Nach einem Aufnahmegespräch wird ihre persönliche Yogapraxis entworfen. Dauer und Zeitpunkt des Übens kann selbst bestimmt werden. Beim Folgetermin, nach zwei bis drei Wochen, wird die Yogapraxis überprüft und allenfalls leicht angepasst. Der Verlauf der Therapie und ihre persönliche Situation bestimmen die Abstände der Termine und die Weiterentwicklung der Yogapraxis.

## **Anmeldung**

---

Wenn Sie an diesem Angebot interessiert sind oder Fragen haben, melden Sie sich gerne direkt bei Gabriele Wilcke. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite.

## **Zertifizierung**

---

Die Kurse sind zertifiziert nach dem Qualitätssiegel Fitnessguide und werden daher von vielen Krankenkassen anerkannt.

## Weitere Informationen und Kontakt

---



### Esprit – Raum für bewusste Bewegung

Gabriele Wilcke

Telefon 079 746 74 89

[gaby@yogaby.ch](mailto:gaby@yogaby.ch)

[www.yogaby.ch](http://www.yogaby.ch)



Registrier-Nr. ISO-037



Registrier-Nr. FAB-Z 185

117731 4:6.2243



Kantonsspital Baden

