



Yoga und Gesundheit

jeden Montag
um 18.00 Uhr

Mit dieser Yogaklasse unterstützt die Cape-Stiftung Frauen in der häufig schwierigsten Phase ihrer medizinischen Behandlung.

Der Fokus liegt in den Yogastunden weniger auf dem Erlernen einzelner Asanas und dem Ausführen yogischer Bewegungsabfolgen (Kriyas), sondern vielmehr darauf, wieder Sicherheit und Gelassenheit in sich zu finden, den Körper wahrzunehmen, zu spüren und rhythmisch zu bewegen. Auf diesem Wege kann die durch den Diagnoseschock oder durch Nebenwirkungen eingefrorene Energie wieder einen freien Fluss im Körper finden. Atemübungen unterstützen diesen Prozess, weiten innere Körperräume und stärken Nerven- und Muskelsystem. Polyneuropathie und Hitzewallungen können gelindert werden.

Meditation und Entspannung beschließen die Yogastunde.

Es besteht nach der Yogastunde die Möglichkeit, sich im vertrauten Rahmen auszutauschen und Fragen zu stellen.

PRÄSENZ/ONLINE

Yogalehrerin	Bettina Hartmann
Teilnehmerinnen	8–10 Frauen, fortlaufende Gruppe
Ort	Cape-Stiftung Holsteinische Str. 26 · 10717 Berlin-Wilmersdorf
Anmeldung	info@cape-stiftung.de

Teilnahme auf Spendenbasis

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!