



Entspannung finden im Atemfluss

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Unsere Atmung begleitet uns, meist ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen. Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, die Atmung durch Pranayama (Atemübungen aus dem Yoga) genauer kennenzulernen, zu vertiefen und zur Erfrischung und Entspannung einzusetzen. Gemeinsam finden wir Ideen, wie das bewusste Atmen Ihren individuellen Tagesablauf bereichern und unterstützen könnte.

Datum	14. Juni 2024
Tag/Zeit	Freitag, 14 – 16 Uhr
Ort	Begegnungszentrum «Wäldli» Freiestrasse 65, 8032 Zürich
Referentin	Natalie Boehler, Yogalehrerin und dipl. Komplementärtherapeutin
Kosten	kostenlos
Anmeldung	Wir bitten um eine Anmeldung bis Donnerstag, 13. Juni 2024 unter Tel. 044 388 55 33 oder per E-Mail: waelkli@krebsligazuerich.ch .

Das Begegnungszentrum «Wäldli» ist ein Ort des Ausruhens und Auftankens, den man ohne Anmeldung besuchen kann. Es bietet insbesondere Menschen mit Krebs und Angehörigen Raum, um sich auszutauschen, Veranstaltungen wahrzunehmen, sich beraten zu lassen und zur Ruhe zu kommen.