



## Komplementärtherapie Methode Yoga (Vini-Yoga)

### für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Yoga-Therapie ist eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie, die in Einzelbegleitung oder in Kleingruppen angeboten wird. Sie ergänzt schulmedizinische und andere Behandlungen und kann von allen Menschen genutzt werden – individuell und an die aktuelle gesundheitliche Situation angepasst. Die harmonischen Bewegungen, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie kurze Meditationen, die mit der Atmung verbunden sind, können positive Impulse auf körperlicher und mentaler Ebene auslösen, das Wohlbefinden fördern und die Lebensqualität steigern.

Wenn z.B. Fatigue, Erschöpfung, Ängste, chronische Schmerzen oder andere Beschwerden Ihren Alltag begleiten, werden Sie an diesem Nachmittag mit verschiedenen Kurzübungen aus dem Vini-Yoga (Vini“ bedeutet „angepasst“) inspiriert.

<b>Datum</b>	10. April 2024
<b>Tag/Zeit</b>	Mittwoch, 14 – 16 Uhr
<b>Ort</b>	Begegnungszentrum «Turmhaus» Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
<b>Referentin</b>	Karin Ahuja-Sigrist, Dipl. Yogalehrerin, Komplementärtherapeutin (Diplomjahr), CAS in Gesundheitsförderung und Stressprävention
<b>Kosten</b>	Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns über jeden Beitrag an unsere Unkosten.
<b>Anmeldung</b>	Wir bitten um eine Anmeldung bis Dienstag, 9. April 2024 unter Telefonnummer 052 214 80 00 oder E-Mail <a href="mailto:turmhaus@krebsligazuerich.ch">turmhaus@krebsligazuerich.ch</a> .