



Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> › Körperübungen (Asanas) › Atemübungen (Pranayama) › Konzentrations- und Meditationsübungen › Entspannungsübungen begleitet mit Klangschalen › Kleiner Einblick in die Yogaphilosophie › Genügend Zeit für sich und Spaziergänge
Zielpublikum	Krebsbetroffene Menschen. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht nötig.
Organisation	Krebsliga Zürich
Leitung	Natalie Romancuk Dipl. Yogalehrerin Yoga Schweiz, Dipl. Pflegefachfrau HF, IK-Kinesiologin, Klangmassage-Praktikerin nach Peter Hess

Das Yoga-Seminar bietet Ihnen Raum und Zeit, vertieft in die Yogapraxis einzutauchen. Im Yoga werden Körper, Atem und Geist als harmonisierende Einheit betrachtet. Sanfte, vitalisierende sowie kräftigende Körperübungen werden auf natürliche Weise mit dem Atem verbunden. Die Yogapraxen sind sinn- und wirkungsvoll aufgebaut, sodass die Teilnehmenden auch im Gruppenunterricht eigene Möglichkeiten erfahren, die sie mit nach Hause nehmen können.

Ort	Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis
Datum	Seminar 1: 22.–24. April 2016 Seminar 2: 16.–18. September 2016
Zeit	Beginn: Freitag, 14 Uhr Abschluss: Sonntag, 14.15 Uhr
Kosten	Fr. 450.– (Fr. 350.– für IV- und/oder AHV-Berechtigte) inkl. Unterkunft und Verpflegung. Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga.
Teilnehmerzahl	8–12 Personen
Anmeldung/ Information	Krebsliga des Kantons Zürich Geschäfts- und Beratungsstelle Zürich Freiestrasse 71, 8032 Zürich Tel. 044 388 55 00 kurse@krebsligazuerich.ch Informationen zum Kurs: Natalie Romancuk, Tel. 079 463 49 04
Anmeldeschluss	Seminar 1: 15. April 2016 Seminar 2: 9. September 2016