



## Tumorzentrum Rheinland-Pfalz e.V. Psychosoziale Beratung

### Yoga sanft Online Kurs

#### Besondere Zeiten – neue Wege!

Da bis auf weiteres im Tumorzentrum keine Yoga Kurse stattfinden können, gehen wir neue Wege: wir haben einen Yoga online Kurs konzipiert und laden Sie dazu herzlich ein. Wir freuen uns sehr, dass unsere langjährige Kursleiterin Sabrina Wilken sich den neuen Herausforderungen stellt und diesen online Kurs für Sie anbietet.

#### Kursinhalt

Einfach mal den Kopf frei bekommen und die Anspannungen des Alltags loslassen. Das soll das Ziel dieses Yogakurses sein.

Sie lernen sanfte Körper-, Atem- und Meditationsübungen kennen, können dadurch entspannen und Ihren Körper beweglicher und kraftvoller machen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

#### Hinweis

Da Sabrina Wilken keine Möglichkeit hat Sie während der Live-Übertragung in ihrer Haltung und Ausführung der Übungen zu korrigieren, sollten Sie über eine gewisse Yoga Erfahrung verfügen, um die Erklärungen und Anweisungen auch umsetzen zu können.

#### Information zum online Kurs

Wir werden Sie an den Kurstagen per E-Mail zu unserem Yoga Kurs einladen. Sie erhalten separat zu dieser Einladung noch eine Mail mit weiteren Informationen zur Vorgehensweise. Wir benötigen auch Ihr Einverständnis, dass wir Ihnen die Einladung zu dem online Kurs per E-Mail zusenden dürfen. Diese Einverständniserklärung finden Sie auf dem Anmeldeformular.

#### Leitung

Sabrina Wilken (Yogalehrerin)

#### Termine

4x donnerstags: 24. 09., 08.10., 15.10. und 22.10.2020

jeweils 19:00h – 20:00h

#### Kursgebühr

20,- €

#### Kursbegleitung

Dipl. Sozialpädagogin M. Specht

Telefon: 06131-9207078

E-Mail: michael.specht@tuz-rlp.de

#### Information und Anmeldung

Christine Cleffmann

06131-9201609

Christine.cleffmann@tuz-rlp.de