



Tumorzentrum Rheinland-Pfalz e.V. Psychosoziale Beratung

Yoga sanft

Kursinhalt

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

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

Hinweis – falls der Kurs online stattfindet

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.

Wir werden Sie an den Kurstagen oder am Tag davor 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

6x dienstags: 14.09., 21. 9, 5.10., 12.10., 19.10 und 26.10.21 jeweils 19:00h – 20:00h

Kursgebühr

30,- €

Kursbegleitung

Anja Bayer

Telefon: 06131-9207079

E-Mail: anja.bayer@tuz-rlp.de

Information und Anmeldung

Christine Cleffmann

06131-9201609

christine.cleffmann@tuz-rlp.de