



Unterstützung nach der Diagnose Krebs:

Entspannung – Bewegung - Austausch

„Der bewegte Atem“

Atem und Bewegung sind elementare Lebensäußerungen. Durch Sammlung auf den Atem, Dehnungen und Bewegungen mit dem Atem, Arbeit an Bodenkontakt und Beckenkraft sowie Entspannungsübungen vertiefen wir unsere Körperwahrnehmung und verbessern unsere Stabilität und Vitalkräfte.

Bitte Decke/ Kissen/ Handtuch mitbringen.

Wann: 4x in wöchentlichem Abstand
ab Dienstag, 06.09.2016
jeweils von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Wo: Caritasverband Hannover e. V.
Leibnizufer 13-15, 30169 Hannover

Leitung: Claudia Elsner
Yogalehrerin & Gesundheitspädagogin

Susanne Steffen
Psychologische Psychotherapeutin (TP)
im Krebsberatungszentrum Hannover

Kostenbeitrag: 15 Euro insgesamt

Weitere Informationen und Anmeldung bitte bis 31.8.2016 unter:

Sekretariat Krebsberatungszentrum
Tel.: 0511 270739-63 • Fax: 0511 270739-55

E-Mail: krebsberatung@caritas-hannover.de
[ka:punkt], Grunpenstraße 8, 30159 Hannover