

# Wissen, Verstehen, Bewegen mit Yoga\*

Ab 28.04.25, montags im Verwaltungsgebäude des Kreiskrankenhauses

- ✓ Genesungsprozess unterstützen
- ✓ Bewegen nach individuellen Möglichkeiten
- ✓ Stärkung des Immunsystems auf versch. Ebenen
- ✓ Neue Kraft, Flexibilität, Positivität und Ruhe entwickeln
  
- ✓ Unterstützt durch medizinisches Wissen und Wissenschaft des Yoga sowie eigene Erfahrung
- ✓ Berücksichtigt die verschiedenen Stadien der Therapie: Chemo, Operation, Bestrahlung, Rehabilitation

\* Durch S3 Leitlinie von Ärzten empfohlen bei beispielsweise Fatigue, Ein- und Durchschlafstörungen, Depression- und Angststörungen, therapieassoziierter monopausaler Symptome, Osteoporose, Lymphödeme oder kognitiven Beeinträchtigungen

Carla Flohr

