

Komplementärtherapie Yoga

Yoga-Gruppenkurs für mehr Kreativität & Wohlbefinden bei Krebs

10 Wochen Gruppenkurs + 3 Einzeltherapien, max. 5 Teilnehmende
08. Feb – 11. Apr 2024

Jeder Mensch ist unterschiedlich, hat andere körperliche, geistige und emotionale Bedürfnisse und Möglichkeiten. Was für dich gut ist, ist vielleicht nicht das Richtige für die Person neben dir. Auch bei der gleichen Diagnose. Deshalb erhältst du neben den Gruppenklassen 1:1 Sitzungen: du bekommst von mir eine individuelle Yogapraxis für das regelmässige Üben mit nach Hause. Angepasst an dich und deine Möglichkeiten.

Körper – Atem – Meditation - Gemeinschaft

Über mich

Alles, was ich teile, kommt aus meiner Erfahrung und tiefster Leidenschaft. Mein eigener Heilungsweg nach der Diagnose Krebs war eine unwiderstehliche Einladung, mich selbst und das Heilungspotential von Yoga kennen und lieben zu lernen. Meine Angebote unterstützen Menschen dabei, aus dem Kopf wieder mehr in den Körper zu kommen und die Verbindung von physischer Erfahrung, Emotionen und Lebensthemen zu erkennen und von der Matte in den Alltag zu integrieren.



Für wen

Dieser Kurs ist für dich, wenn dir das Anliegen des Kurses entspricht. Yogatherapie steht allen Menschen offen. Auch bei körperlichen Einschränkungen und in jedem Alter kann Yoga geübt werden. Vorkenntnisse brauchst du keine.

Ziel

Meditative und intensive Begegnungen mit dir selbst und anderen Menschen in einem geschützten, liebevollen Raum, um

- deine Lebendigkeit zu nähren
- deine Kreativität zu wecken
- deine Heilung anzuregen

Kursstart

8. Februar 2024

(Termine für Einzeltherapie nach individueller Absprache)

Wann

donnerstags 17:00 – 19:00h

Wo

Krebsliga Ostschweiz
Flurhofstr. 7, 9000 St. Gallen

Kosten

650-890.- CHF abhängig von deinen Finanzen
(Beteiligung durch Krankenkasse individuell)

Leitung

Linda Sarah Kotin, Yoga Komplementärtherapeutin OdA-KT

Anmeldung

Linda Sarah Kotin

079 3407260

grow@lindakotin.com

www.lindakotin.com

In Zusammenarbeit mit



krebsliga ostschweiz