

Komplementärtherapie Yoga

Yoga-Gruppenkurs für mehr Resilienz & Entspannung bei Krebserkrankung

10 Wochen Gruppenkurs + 3 Einzeltherapien, max. 5 Teilnehmer

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. Vorkenntnisse brauchst du nicht.

Ziele

Gemeinsam sind wir stärker!

Du wirst von mir und der Gruppe unterstützt, um

- deine Ressourcen zu entdecken & zu stärken
- deine Körperwahrnehmung zu schulen
- deine Selbstregulation anzuregen

Kursdauer

26. Januar bis 6. Apr 2023

(Termine für Einzeltherapie nach individueller Absprache)

Wann & wo

donnerstags 18:00 – 19:30, 10x + 3 Einzeltherapien

Krebsliga Ostschweiz, Flurhofstr. 7, St. Gallen

Kosten

490.- CHF

(Kostenbeteiligung durch Krankenkasse individuell)

Kursleitung

Linda Kotin, Yoga Komplementärtherapeutin OdA-KT

Anmeldung & Details

Linda Kotin · 079 3407260 · grow@lindakotin.com

Yogatherapie ist eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie und richtet sich an Menschen, die ihren Heilungsprozess und Wohlbefinden mit Yoga aktiv unterstützen möchten. **Dieser Gruppenkurs beinhaltet alle Elemente des Yogas: Körper- und Atemübungen sowie Meditationstechniken.**

Jeder Mensch ist unterschiedlich, hat andere körperliche, geistige und emotionale Bedürfnisse und Möglichkeiten. Yoga sollte dies widerspiegeln: Die Einzigartigkeit und das Ganzheitliche in uns. **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 auch Einzelsitzungen:** du bekommst von mir eine individuelle Yogapraxis für das regelmäßige Üben mit nach Hause. Angepasst an dich und deine Möglichkeiten.

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.

