

# Yoga und Krebs

## Online-Yogakurs mit Sara Lonsdorfer

Nach oder während einer Krebserkrankung kann Yoga dabei unterstützen, das Körperbewusstsein zu stärken und Entspannung zu finden. Sich selbst wahrzunehmen, von Kopf bis Fuß, Stille zuzulassen und das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken – das steht im Kurs ‚Yoga und Krebs‘ im Fokus. Mit sanften, dynamischen Körperübungen wird Kraft aufgebaut, sowie die Dehnung der Muskeln und Faszien erzeugt.

Dadurch kann auch Narbengewebe gelockert und der Lymphfluss angeregt werden. Atemübungen und Meditationen wirken sich positiv auf die Selbstheilungskräfte des Körpers aus und verbessern den Schlaf, die Konzentration und fördern Resilienz.

**Start: Mittwoch, 17.8.22 (6 Einheiten bis zum 21.9.22)**

**Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr**

**Preis: 60 €**

**Online via Zoom (Jede Stunde wird aufgezeichnet und steht eine Woche lang zur Verfügung.)**

Anmeldung und Info via  
[www.sweetkarma-yoga.de](http://www.sweetkarma-yoga.de) oder  
[sara@sweetkarma-yoga.de](mailto:sara@sweetkarma-yoga.de)

Sara Lonsdorfer ist Mitgründerin des Yogastudios 'Sweet Karma Yoga' in Trier, ist u.a. ausgebildete Yoga und Krebs Lehrerin und leitet seit 2018 Kurse und Einzelstunden für Menschen mit Krebserfahrung.



# Yoga und Krebs

## Online-Yogakurs mit Sara Lonsdorfer

Nach oder während einer Krebserkrankung kann Yoga dabei unterstützen, das Körperbewusstsein zu stärken und Entspannung zu finden. Sich selbst wahrzunehmen, von Kopf bis Fuß, Stille zuzulassen und das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken – das steht im Kurs ‚Yoga und Krebs‘ im Fokus. Mit sanften, dynamischen Körperübungen wird Kraft aufgebaut, sowie die Dehnung der Muskeln und Faszien erzeugt.

Dadurch kann auch Narbengewebe gelockert und der Lymphfluss angeregt werden. Atemübungen und Meditationen wirken sich positiv auf die Selbstheilungskräfte des Körpers aus und verbessern den Schlaf, die Konzentration und fördern Resilienz.

**Start: Mittwoch, 5.10.22 (6 Einheiten bis zum 9.11.22)**

**Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr**

**Preis: 60 €**

**Online via Zoom (Jede Stunde wird aufgezeichnet und steht eine Woche lang zur Verfügung.)**

Anmeldung und Info via  
[www.sweetkarma-yoga.de](http://www.sweetkarma-yoga.de) oder  
[sara@sweetkarma-yoga.de](mailto:sara@sweetkarma-yoga.de)

Sara Lonsdorfer ist Mitgründerin des Yogastudios 'Sweet Karma Yoga' in Trier, ist u.a. ausgebildete Yoga und Krebs Lehrerin und leitet seit 2018 Kurse und Einzelstunden für Menschen mit Krebserfahrung.

