

Yoga-Kurs für Krebspatienten

Ein Kursangebot des Patientenhauses am CCC München

April 2026

Yoga stärkt nachhaltig die körperliche und geistige Gesundheit, verbessert Beweglichkeit, Kraft und Balance und unterstützt die Regulation von Nervensystem und Stress.

Nach der Iyengar-Tradition unterrichtet Frau Dr. med. Linnéa Roth klassisches Hatha-Yoga, das durch präzise Ausrichtung, achtsame Atmung und individuelle Anpassungen auf unterschiedliche Bedürfnisse eingeht. Die Übungen werden sorgfältig angeleitet, vom Einfachen zum Komplexen aufgebaut und durch Hilfsmittel ergänzt, um eine optimale Wirkung und Ausführung zu erzielen.

In einem Kurs in kleiner Gruppe wird Frau Dr. Roth Ihnen mit einfachen und ruhigen Übungen im Sitzen, Liegen und Stehen die vielfältigen Möglichkeiten der Yogapraxis näherbringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Kursdaten

12 Termine, immer mittwochs

22.04.2026	29.04.2026	06.05.2026	13.05.2026
20.05.2026	27.05.2026	03.06.2026	10.06.2026
17.06.2026	15.07.2026	22.07.2026	29.07.2026

Kurs 1: 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Kurs 2: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Kursort

iYoga Studio, Haydnstr. 7, 80336 München

Kosten

96 € Eigenbeteiligung für den gesamten Kurs

Anmeldung

Bitte melden Sie sich entweder für Kurs 1 oder Kurs 2 mit Angabe Ihres Namens, vollständiger Adresse und Telefonnummer per E-Mail oder telefonisch an.

Kontakt

Koordination Patientenhaus

Julia Ernst

Telefon: +49 (0) 89 / 4400 57431

E-Mail: patientenhaus@ccc-muenchen.de

Weitere Informationen und Angebote des Patientenhauses finden Sie unter

<https://t1p.de/Patientenhaus>

