

5-WÖCHIGE WORKSHOP-REIHE

Yoga bei und nach Krebs

Sanfte Unterstützung bei häufigen Nebenwirkungen.

**YOGA BEI UND
NACH KREBS**
Sanft. Achtsam. Kraftvoll.

Immer montags
im August 2026

18:00 – 20:00 Uhr
Dauer: 120 Minuten

Kursort:
Wagrainstr. 36
70378 Stuttgart

03.08.2026 · Lymphsystem & Lymphfluss
Sanfte Bewegungen zur Unterstützung des Lymphflusses
und für mehr Leichtigkeit im Körper.

10.08.2026 · Fatigue – Neue Energie finden
Achtsame Yoga-Praxis bei Erschöpfung und Energielosigkeit –
Kraft sammeln statt überfordern.

17.08.2026 · Polyneuropathie
Mehr Stabilität, Balance und Körperwahrnehmung bei
Kribbeln, Taubheit oder Unsicherheiten.

24.08.2026 · Osteoporose
Sanfte Kräftigung, bessere Haltung und mehr
Sicherheit im Alltag.

31.08.2026 · Schlafstörungen & Regeneration
Yoga, Atemtechniken und Tiefenentspannung für ein
ruhigeres Nervensystem und besseren Schlaf.

KOMPLETTPAKET – ALLE 5 WORKSHOPS
Frühbuchepreis bis 30.06.2026
79 €
Danach 99 €

EINZELWORKSHOP
Pro Person
27,90 €
je Workshop

Jede Einheit enthält:

- ☞ Sanfte Yoga-Praxis zum jeweiligen Thema
- ☞ Atemtechniken zur Regulation von Nerven- & Drüsensystem
- ☞ 15 Minuten geführte Tiefenentspannung
- ☞ Raum für Fragen und Austausch

Sanft. Achtsam. Kraftvoll.

www.yogabeiuundnachkrebs.de

Workshop-Reihe: Yoga bei und nach Krebs – 5 Termine im August 2026

Nebenwirkungen sanft begegnen – mit Bewegung, Atmung und Entspannung

Viele Nebenwirkungen einer Krebsbehandlung können den Alltag nachhaltig beeinflussen. In dieser 5-teiligen Workshop-Reihe widmen wir uns den häufigsten Begleiterscheinungen und lernen, wie Yoga, Atemtechniken und Tiefenentspannung dabei unterstützen können, mehr Wohlbefinden und Lebensqualität zu erfahren.

Jeder Workshop beinhaltet:

- Sanfte, angepasste Yoga-Praxis
- Wissenswertes zum jeweiligen Thema
- Atemübungen zur Regulation von Nerven- und Drüsensystem
- 15 Minuten geführte Tiefenentspannung
- Raum für Fragen und Austausch

Montags im August 2026 – Wagrainstraße 36, 70378 Stuttgart

18:00 – 20:00 Uhr

120 Minuten pro Workshop

DAS LYMPHSYSTEM

*Dein inneres Reinigungs-
und Abwehrsystem*

Das Lymphsystem ist ein wichtiges Netzwerk aus Lymphgefäßen, -knoten und -organen, das deinen Körper schützt, reinigt und im Gleichgewicht hält.

ES UNTERSTÜTZT DICH BEI:

- ✓ Entgiftung und Abtransport von Stoffwechselabfällen
- ✓ Stärkung des Immunsystems
- ✓ Flüssigkeitshaushalt im Körper
- ✓ Heilung und Regeneration

Durch sanfte Yoga-Übungen, Atemtechniken und Achtsamkeit bringst du deinen Lymphfluss in Bewegung – ganz ohne Überforderung.

YOGA BEI UND NACH KREBS
Sanft. Achtsam. Kraftvoll.

www.yogabeiundnachkrebs.de

 **03. August 2026**

Lymphsystem & Lymphfluss: Sanfte Bewegungen zur Unterstützung des Lymphflusses, Förderung der Entgiftung und Reduzierung von Spannungs- und Schweregefühlen.

YOGA BEI FATIGUE

Sanftes Yoga kann dir helfen,
neue Energie zu finden und
wieder mehr Kraft im Alltag zu spüren.



Mehr Energie

Sanfte Bewegung aktiviert Körper und Geist.



Tiefe Entspannung

Beruhigt das Nervensystem und
fördert innere Ruhe.



Bessere Erholung

Unterstützt erholsamen Schlaf
und Regeneration.



Mehr Wohlbefinden

Für mehr Lebensfreude
und Lebensqualität.

*Sanft.
Achtsam.
Stärkend.*



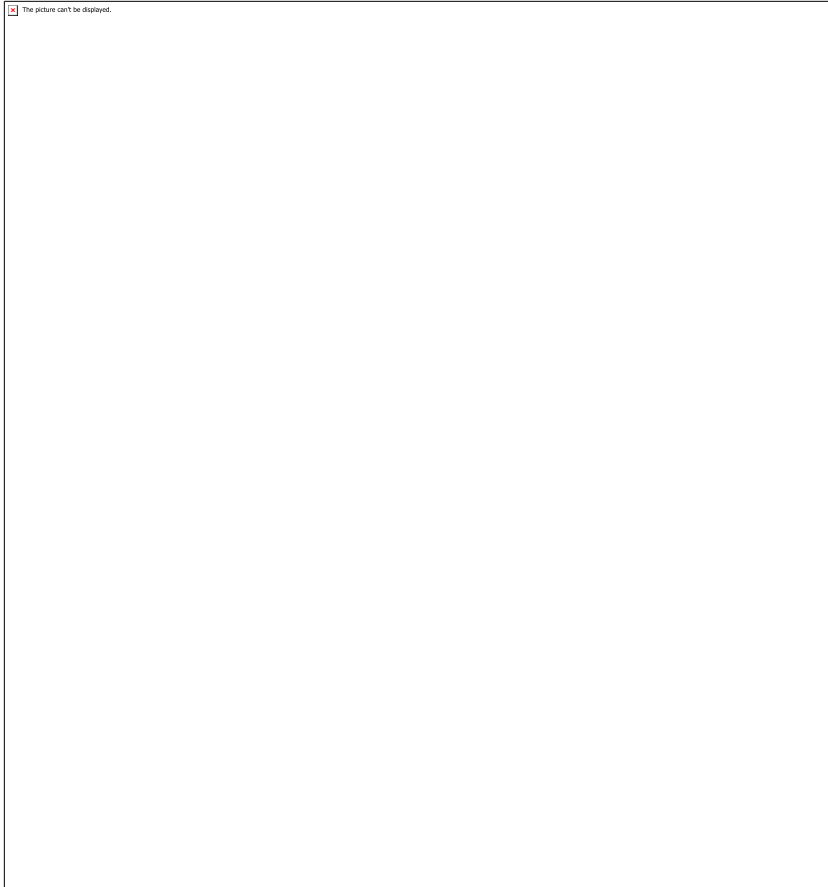
YOGA BEI UND NACH KREBS
Sanft. Achtsam. Kraftvoll.



www.yogabeiundnachkrebs.de

*** 10. August 2026**

Fatigue – Neue Kraft finden: Yoga bei krebsbedingter Erschöpfung. Achtsame Bewegungen und Atemtechniken helfen dabei, Energiereserven zu aktivieren und Überforderung zu vermeiden.



 **17. August 2026**

Polyneuropathie: Sanfte Übungen für Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Mobilität. Unterstützung bei Kribbeln, Taubheitsgefühlen und Unsicherheiten im Alltag.

YOGA BEI OSTEOPOROSE



YOGA BEI UND
NACH KREBS

Sanft. Achtsam. Kraftvoll.

Sanfte Kräftigung, bessere Haltung und
mehr Sicherheit im Alltag.



24. August 2026



18:00 – 20:00 Uhr

Dauer: 120 Minuten

In diesem Workshop lernst du:

- ✓ Sanfte Yogaübungen zur Förderung von Stabilität und Knochengesundheit
- ✓ Übungen für Balance, Kraft und Beweglichkeit
- ✓ Praktische Tipps für mehr Sicherheit im Alltag
- ✓ Atemtechniken zur Regulation des Nerven- & Drüsensystems
- ✓ 15-minütige Tiefenentspannung



TEIL DER 5-WÖCHIGEN WORKSHOP-REIHE
Frühbucherpreis bis 30.06.2026: 79 €
Danach: 99 €

EINZELWORKSHOP
27,90 € pro Person



www.yogabeiundnachkrebs.de

 **24. August 2026**

Osteoporose: Yoga zur Förderung von Stabilität, Balance und Muskelkraft. Für mehr Sicherheit im Alltag und ein gestärktes Körpergefühl.

YOGA BEI SCHLAFSTÖRUNGEN



YOGA BEI UND
NACH KREBS
Sanft. Achtsam. Kraftvoll.

Yoga, Atemtechniken und Tiefenentspannung
für ein ruhigeres Nervensystem
und besseren Schlaf.



31. August 2026



18:00 – 20:00 Uhr

Dauer: 120 Minuten

In diesem Workshop lernst du:

- ✓ Sanfte Yogapraxis zur Entspannung von Körper und Geist
- ✓ Atem- und Entspannungstechniken für einen erholsamen Schlaf
- ✓ Methoden zur Beruhigung des Nervensystems und Reduktion innerer Unruhe
- ✓ Atemtechniken zur Regulation des Nerven- & Drüsensystems
- ✓ 15-minütige Tiefenentspannung

Zur Ruhe
kommen.
Loslassen.
Besser schlafen.

TEIL DER 5-WÖCHIGEN WORKSHOP-REIHE
Frühbucherpreis bis 30.06.2026: 79 €
Danach: 99 €

EINZELWORKSHOP
27,90 € pro Person



www.yogabeindnachkrebs.de

31.08.2026

 **Schlafstörungen & Regeneration:** Yoga, Atemtechniken und Tiefenentspannung für ein ruhigeres Nervensystem und besseren Schlaf.

♥ Teilnahmegebühren

Komplettpaket – alle 5 Workshops

Frühbucher bis 30.06.2026: → 79 € statt 129,50 €

Regulärer Preis: → 99 € statt 129,50 €

Einzelbuchung: 27,90 € pro Workshop / Person

Die Plätze sind begrenzt auf maximal 10 Personen.

Der Kurs findet ab 5 Anmeldungen pro Termin statt.

Für wen geeignet?

Diese Workshop-Reihe richtet sich an Menschen während oder nach einer Krebserkrankung, die ihren Körper achtsam unterstützen, ihre Lebensqualität stärken und wieder mehr Vertrauen in Bewegung gewinnen möchten. **Sanft. Achtsam. Kraftvoll.**

5-wöchige Workshop-Reihe

YOGA BEI UND NACH KREBS

Sanft. Achtsam. Kraftvoll.

Sanfte Yoga-Praxis, Atemtechniken und Tiefenentspannung unterstützen dich dabei, Nebenwirkungen zu lindern, dein Nervensystem zu regulieren und mehr Wohlbefinden in deinen Alltag zu bringen.

JEDER WORKSHOP BEINHALTET:

-  Sanfte, angepasste Yoga-Praxis
-  Wissenswertes zum jeweiligen Thema
-  Atemtechniken zur Regulation von Nerven- & Drüsensystem
-  15 Minuten geführte Tiefenentspannung
-  Raum für Fragen und Austausch

KOMPLETTPAKET – ALLE 5 WORKSHOPS
Frühbuchepreis bis 30.06.2026: 79 €
Danach: 99 €

*Sanft.
Achtsam.
Kraftvoll.*

EINZELWORKSHOP
 27,90 € pro Person

MONTAGS IM AUGUST 2026
18:00 – 20:00 UHR | DAUER: 120 MINUTEN

03.08.2026
LYMPHSYSTEM & LYMPHFLUSS
Sanfte Bewegungen zur Unterstützung des Lymphflusses und zur Förderung von Leichtigkeit und Wohlbefinden.

10.08.2026
FATIGUE – NEUE ENERGIE FINDEN
Yoga bei Erschöpfung und Energielosigkeit. Lernen, Kraft zu sammeln statt Kraft zu verbrauchen.

17.08.2026
POLYNEUROPATHIE
Mehr Stabilität, Balance und Körperwahrnehmung trotz Kribbeln, Taubheitsgefühlen oder Unsicherheiten.

24.08.2026
OSTEOPOROSE
Sanfte Kräftigung, bessere Haltung und mehr Sicherheit im Alltag.

31.08.2026
SCHLAFSTÖRUNGEN & REGENERATION
Yoga, Atemtechniken und Tiefenentspannung für ein ruhigeres Nervensystem und besseren Schlaf.

KURSORT
Wagrainstr. 36
70378 Stuttgart

MEHR INFOS & ANMELDUNG
www.yogabeiundnachkrebs.de

*Für mehr Wohlbefinden.
Für deinen Weg.*

Einzeltermine können über folgende Aggregatoren gebucht werden:



Über Urban Sports ist dieses Format nicht buchbar!

Du hast noch Fragen? Dann melde dich gerne direkt bei mir:

Per Email: info@yogabeiundnachkrebs.de

Tel./ Whats App: 0162 – 17 97 026

Ich freue mich auf dich!