



# Therapeutischer Yoga im Brustzentrum Holweide



Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Yoga-Interessierte,

Jahrhunderte vor der Geburt Christi wusste man bereits um die positive Wirkung des Yoga auf Geist und Körper. Der moderne Yoga setzt diese Weisheit bewusst ein, um den Kopf von unnötigen Gedanken zu befreien und den Alltag zu entschleunigen. Die sogenannten Asanas, die Körperübungen, stärken den Muskelapparat und verfeinern die eigene Wahrnehmung. Durch die Atemübungen wird die Vitalität erhöht. Die Entspannungstechniken helfen, den Anforderungen des heutigen Lebens gelassener zu begegnen.

Durch die Kombination von Meditation, Entspannung und sanften Bewegungsabläufen in Harmonie mit der Atmung lösen Sie Blockaden in Ihrem Körper. Physisch und psychisch nehmen Stärke, Flexibilität und Balance zu.

**Kurszeit:** donnerstags von **18:15 bis 19:45** Uhr

**Kurstermine:** Teilnahme ist jederzeit möglich  
**- auch ohne Vorkenntnisse -**

**Ort:** Physio-Raum im UG des Krankenhauses Köln-Holweide

**Kursgebühr:** 120,00 € (10 Termine)  
Ist es Ihnen nicht möglich, alle Termine eines  
Kurses wahrzunehmen, besteht die Möglichkeit,  
einer individuellen Abrechnung.

**Anmeldung:** per Email an: [johanna.zwanzig@gmail.com](mailto:johanna.zwanzig@gmail.com) oder an  
[brustzentrum@kliniken-koeln.de](mailto:brustzentrum@kliniken-koeln.de)