

WORKSHOPS

Sanftes Yoga

Yoga für Frauen mit Brustkrebs

brustzentrumzürich^{plus}
limmattal

spitallimmattal 

Informationen zum Workshop

Durchführungsdaten	› Sa., 17. Januar 2026 › Sa., 28. Februar 2026 › Sa., 21. März 2026 › Sa., 11. April 2026 › Sa., 06. Juni 2026 › Sa., 11. Juli 2026 › Sa., 22. August 2026 › Sa., 05. September 2026 › Sa., 03. Oktober 2026 › Sa., 14. November 2026 › Sa., 12. Dezember 2026
Zeit	jeweils von 9.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Im Saal Limmat im Pflegezentrum
Teilnehmerinnen	Der Workshop richtet sich an Brustkrebs-Patientinnen während und nach Brustkrebs-Behandlungen. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 14 Personen beschränkt. Bei weniger als sechs angemeldeten Teilnehmerinnen findet der Workshop nicht statt.
Ausstattung	Yogamatten werden zur Verfügung gestellt. Bitte nehmen Sie ein eigenes Handtuch mit. Für Zwischenverpflegung und Getränke ist gesorgt.
Programm	Der Workshop beinhaltet Körper- und Atemübungen sowie Übungen zur Tiefenentspannung und Meditation. Er bietet zudem Raum, sich gegenseitig auszutauschen und ist optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.
Kosten und Bezahlung	Ein Workshop-Morgen kostet CHF 60.–. Bitte bezahlen Sie die Kursgebühr bei der Anmeldung via Twint (078 825 52 16). Falls Sie alle Workshops in einem Jahr besuchen möchten und alle gleichzeitig bezahlen, ist ein Workshop kostenlos.
Fragen	Katharine Röthlisberger, unsere Breast Care Nurse, steht Ihnen bei Fragen rund um den Workshop gerne zur Verfügung und freut sich auf Ihre Anmeldung. breastcarenurse@spital-limmattal.ch T +41 44 736 85 49
Anmeldung	bis 48h vor der Yogalektion an Katharine Röthlisberger
Abmeldung	bis 48h vor der Yogalektion direkt an die Yoga-lehrerinnen per Telefon/WhatsApp

Yoga für Frauen mit Brustkrebs – Sanftes Yoga

Möchten Sie eine neue Art der Entspannung und des Wohlbefindens erleben? Dann ist Yoga das Richtige für Sie. Im Namen des Brustzentrums Zürich Plus Limmattal lade ich Sie ein, an unserem Yoga-Workshop teilzunehmen.

Das sanfte Yoga gibt dem Körper Zeit, sich langsam zu öffnen, Anspannungen loszulassen und in einen meditationsähnlichen Zustand zu kommen. Die Anwendung ätherischer Öle in therapeutischer Qualität unterstützt das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Regelmässige Bewegung kann den Krankheitsverlauf von Brustkrebs positiv beeinflussen. Der ruhige, fließende Stil des sanften Yoga hilft Ihnen, sich nicht nur physisch sondern auch mental zu entspannen. Yoga wirkt sich positiv auf Ihre Stimmung, Ihr Körpergefühl und Ihren Schlaf aus.

Herzliche Grüsse

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'K. Röthlisberger', with a long horizontal flourish extending to the right.

Katharine Röthlisberger
Breast Care Nurse

Anreise

Egal woher Sie anreisen: Wir sind näher als Sie denken!

Schonen Sie sich und ihre Nerven. Stehen Sie nicht im Stau und reisen Sie entspannt mit den ÖV ins LIMMl:

Limmattalbahn

Linie 20 mit eigener Haltestelle und nur 15 Minuten ab Bahnhof Altstetten bzw. rund 20 Minuten ab Bahnhof Killwangen

Ab Bahnhof Schlieren

Buslinie 302: Haltestelle vis-à-vis vom Haupteingang

Ab Bahnhof Urdorf

Die S5 und S14 halten am Bahnhof Urdorf. Das Spital Limmattal ist von dort aus in nur fünf Gehminuten erreichbar.

Für die Anreise mit dem Auto steht nur eine beschränkte Anzahl gebührenpflichtiger Parkplätze zur Verfügung.



Spital Limmattal

Urdorferstrasse 100

CH-8952 Schlieren

spital-limmattal.ch