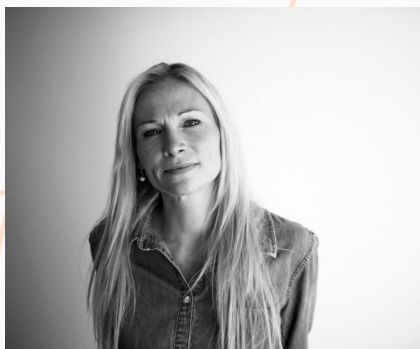


WORKSHOP

Yoga & netværk for kvinder, der har metastaserende brystkræft (tilbagefald)



**VI MØDES HVER ANDEN
FREDAG KL. 10.00-12.00:**

**D. 5/11, 19/11, 4/12, 17/12,
7/1, 21/1, 4/2 & 18/2**

**STED: HAMMARSKJOLDS
ALLE 42A, 2100 KØBENHAVN**

WORKSHOP: Yoga & netværk for kvinder, der har metastaserende brystkræft (tilbagefald)

Et sted, hvor du kan møde ligesindede og mærke, at du ikke er alene!

Flere års erfaring har tydeliggjort for mig, at når man får sat ord på følelser, bliver lyttet og mødt og føler sig holdt og set, skabes der en givende energi, der er brug for, når livet virkelig tester en.

Mit navn er Tina Teglgaard, jeg er uddannet yogainstruktør og psykoterapeut, og jeg har selv været igennem et forløb med brystkræft.



Workshop Netværk, sundhed, yoga og meditation

Hvordan foregår det?

Man skal ikke som deltager på workshoppen forberede noget, og man skal ikke præstere noget. Man skal blot møde op, som man er – og have tillid til at man får lyst til at dele nogle af sine udfordringer med kvinder, der står i samme situation som en selv.

Hvorfor yoga til kvinder, der har eller har haft brystkræft?

Kroppen er på hårdt overarbejde, og her kan yoga hjælpe med ro og balance. Du kæmper måske ,ed dig selv, med at få tiden og energien til at slå til i forhold til parforhold, børn, arbejde, ture til og fra hospitalet og alle de andre krav, vi bliver mødt med af omgivelserne. Krav, der stresser kroppen, hvorfor jeg via yogaen vil vise, at man selv kan gøre noget godt og herigennem finde ro i sin krop.



Program

Modul 1-4: Fredage kl. 10-12:

Workshoppen forløber over 8 fredage. Hver gang begynder med en runde, hvor alle har taletid, og vi andre blot lytter. Derefter har vi en åben dialog og taler videre ind i dagens tema. Temaet kan variere, alt efter gruppens behov. Afslutningsvis laver vi dejlig yoga og afslappende meditation.

PRAKTISK:

PERSONER: LUKKET GRUPPE PÅ MAX. 13 KVINDER.

**PRIS FOR ALLE 8 FREDAGE: 1.400,- KR.
BETALING PR MDR: 350,- KR.**

PLADS BOOKES:

<http://tinateglgaard.dk/workshops-retreats/>