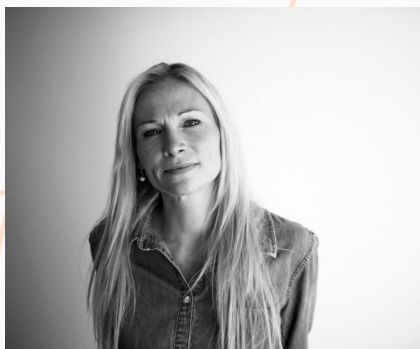


# WORKSHOP

*Yoga & netværk for kvinder, der er eller har været i et brystkræftforløb, og som har hjemmeboende børn*



**STED:**

**DAG HAMMARSKJOLDS ALLE 42A**

**2100 KØBENHAVN Ø**

**MANDAGE KL. 19.00-21.00**

**D. 1/11, 15/11, 29/1, 13/12, 3/01,**

**17/01, 31/01, 14/02**

## *En hjælp til at komme videre fra et forløb med brystkræft*

Workshoppen er for kvinder, der er eller har været i behandlingsforløb for brystkræft og får et sted, hvor vi kan møde ligesindede og mærke, at vi 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 og har testet os.

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



## *Workshop* Netværk, sundhed, yoga og meditation

### **Hvordan foregår det?**

Vi skal ikke som deltager på workshoppen forberede noget, og man skal ikke præstere noget. Man skal blot møde op på vores mødelink på skype, som du 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 i de krævende efterbehandlinger af brystkræft, og her kan yoga hjælpe med ro og balance.

Mange kvinder i brystkræftbehandling kæmper 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, man bliver mødt med af omgivelserne og ANGSTEN. Krav, der stresser kroppen, hvorfor jeg via yogaen vil vise, at vi selv kan gøre noget godt og herigennem finde ro i sin krop.



## *Workshop-program*

Workshopen forløber over 8 mandage. 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. Det kan være parforhold, børn, arbejde, ensomheden, relationer, eller familien som helhed. Vi afslutter med 1 times dejlig yoga og afsluttende healing meditation.

### **Modul 1-8: Mandage kl. 19-21:**

Vi fortsætter med vores kvindecirkel, hvor vi deler hinandens brystkræft-historier og taler ind i dagens tema. Derefter en session med yoga og afslutningsvis laver vi dejlig afslappende meditation og til slut afrunding.

#### **PRAKTISK:**

**PERSONER: LUKKET GRUPPE PÅ  
MAX. 13 KVINDER.**

**SAMLET PRIS FOR ALLE 8 GANGE:  
1.400,- KR.**

**VED BETALING PR MÅNED:  
350,- KR/mdr.**

**BOOK PLADS**  
<http://tinateglgaard.dk/workshops-retreats/>