



Fit in den Frühling – Sanft zurück in deine Kraft

Yoga bei & nach Krebs | 6 Abende für Regeneration, Stabilität & neue Energie

Frühling – Zeit für Erneuerung & frische Energie

Nach einer herausfordernden Zeit – wie Chemotherapie, Bestrahlung oder Immuntherapie – braucht der Körper Zeit, Fürsorge und achtsame Unterstützung. Dieses speziell entwickelte Yoga-Angebot richtet sich an Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung, die sich sanft wieder mit ihrem Körper verbinden und neue Kraft aufbauen möchten.

In einem geschützten, wertschätzenden Rahmen üben wir ruhig, achtsam und individuell angepasst. Jede Einheit schenkt dir Raum für Regeneration, Stabilität und Vertrauen in deine eigene Kraft.

Was dich erwartet

- Sanfte, individuell anpassbare Yoga-Übungen
- Atemarbeit zur Stärkung des Nervensystems
- Tiefe Entspannung & geführte Regeneration
- Impulse zur Unterstützung von Leber, Haut, Verdauung & Lymphfluss
- Förderung von Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Energiefluss
- Ein liebevoller Raum ohne Leistungsdruck

Klarer Geist - vitaler Körper - Lebensenergie pur

Die Praxis ist ruhig aufgebaut, klar angeleitet und jederzeit an deine persönlichen Bedürfnisse anpassbar. Du brauchst keine Yoga-Vorkenntnisse.

👉 **Schenke dir Zeit für Heilung, Stabilität und neue Kraft.**

✨ Die Themenabende im Überblick

Woche 1 – Donnerstag, 17.02.2026

Leber aktivieren – Raum für Neues schaffen
Loslassen, klären, innere Weite entstehen lassen.

Woche 2 – Donnerstag, 03.03.2026

Nieren stärken – innere Stabilität & Urvertrauen
Kraft aus der Tiefe, Erdung und Sicherheit.

Woche 3 – Donnerstag, 10.03.2026

Lymphfluss anregen – Leichtigkeit & Bewegung
Sanfte Impulse zur Unterstützung des Immunsystems und zur Förderung des inneren Flusses.*

Woche 4 – Donnerstag, 17.03.2026

Verdauung harmonisieren – Energie aus der Mitte
Stärkung der Körpermitte und Aufbau neuer Vitalität.

Woche 5 – Donnerstag, 24.03.2026

Haut & Bindegewebe beleben – Strahlen von innen
Regeneration, Durchlässigkeit und neue Frische.

Woche 6 – Donnerstag, 14.04.2026

Herz & Lunge öffnen – Weite & Lebensfreude
Freier Atem, emotionale Balance und Lebensenergie.

*Das Lymphsystem ist nicht direkt am klassischen „Entgiftungsprozess“ beteiligt. Es spielt jedoch eine zentrale Rolle für den Fetttransport aus dem Darm sowie für unser Immunsystem. Im Kurs setzen wir hier sanfte, optionale Impulse zur Unterstützung des natürlichen Flusses.

💖 Für wen ist der Kurs geeignet?

- Für Menschen bei oder nach einer Krebserkrankung
- Für Anfänger*innen und Geübte
- Für alle, die sich sanfte, aber wirkungsvolle Bewegung wünschen
- Für Menschen, die ohne Leistungsdruck üben möchten

Klarer Geist - vitaler Körper - Lebensenergie pur

Organisatorisches

Ort: Murrstraße 18, 70806 Kornwestheim

Zeit: Donnerstag, 19:30 – 20:45 Uhr

6 Termine - 95 €

In diesem Kurs darfst du ankommen, durchatmen und dich selbst wieder spüren. Mit Achtsamkeit, Mitgefühl und kleinen, kraftvollen Impulsen entsteht Schritt für Schritt neue Stabilität und Vertrauen in deinen Körper.

Ich freue mich, dich auf deinem Weg zu begleiten.

Bei Fragen melde dich gerne direkt bei mir. Christine

Gemeinsam ist das Durchhalten leichter und macht zudem viel mehr Freude!

Was bedeutet "DETOX" eigentlich?

Der Begriff Detox (von englisch "Detoxification" - Entgiftung) ist derzeit in aller Munde. Dahinter steckt nichts anderes als den Körper zu entgiften bzw. zu entschlacken. Das gelingt zum Beispiel durch Entsäuerung mit Hilfe gewisser Lebensmittel, dem Verzicht auf Stress und viel Bewegung. Das Gesamtverhältnis von Basen und Säuren im menschlichen Körper beträgt 20:1. Daraus wird ersichtlich, wie bedeutsam ein Schutz vor Säuren ist. Zusätzlich können Nahrungsergänzungsmittel deinen Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen.

Dein Körper kommt über die Nahrung, die Luft und die Haut regelmäßig mit schädlichen Substanzen in Berührung. Hierfür hat jeder Mensch fünf Entgiftungssysteme, die dafür sorgen, dass alles, was ihm schadet aus dem Körper geschleust wird. Mehr dazu erfährst du in meinem Kursangebot.

Wichtiger Hinweis: Die gesundheitlichen Tipps, Informationen, Produkte sowie Anleitungen können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose, keine medizinische Beratung oder Behandlung. Sie sind von mir sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann ich keine Haftung für die Richtigkeit aller Informationen übernehmen. Ziehe bei Beschwerden unbedingt deinen Arzt vor der Teilnahme an dem 7-wöchigen Kursprogramm zur Rate. Für Schwangere und Stillende ist der Kurs nicht geeignet. Auch bei Untergewicht oder wenn in der Vergangenheit Essstörungen aufgetreten sind, solltest du auf das Yoga – und Detox-Programm verzichten.