

# Yoga



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
OBERÖSTERREICH

*Aus Liebe zum Leben.*

## durchatmen, aufrichten, kräftigen und entspannen!

Yoga stärkt den gesamten Körper; der Brustkorb richtet sich auf, die Rippen werden beweglich, die Atmung vertieft sich.

Dieses Training ist für Jede/n geeignet, weil es sanft und nachhaltig ist. Die Übungen werden individuell abgestimmt.

Kursinhalte: stabilisierende und kräftigende Körperübungen, Atemtechnik als Training für die Atemmuskulatur, Entspannungsübungen und Selbstmassage zur Verbesserung Ihres Körperbewusstseins und der Durchblutung des Bindegewebes.

### Hinweis:

Mitnahme einer Yogamatte ist empfehlenswert.

**Fr, 26. Mai 2023 um 10:00**

Weitere Termine im 2-Wochen-Takt

### Veranstaltungsort:

Harrachstraße 13, 4020 Linz

### Anmeldung 2 Tage davor erforderlich:

service@krebshilfe-ooe.at  
0732/777756

### Kursleitung:

**Andrea Seiser**

Haltungstrainerin & Yoga Lehrerin



## Ihre Spende macht's möglich!

Das Angebot der Krebshilfe OÖ wird rein durch Spenden finanziert. Helfen Sie uns helfen!

- ◆ RLB OÖ: AT66 3400 0000 0103 9890
- ◆ HYPO OÖ: AT70 5400 0000 0025 5968
- ◆ SPK OÖ: AT77 2032 0000 0011 7334



← CODE  
SCANNEN  
& ONLINE  
SPENDEN!

Österr. Krebshilfe OÖ  
Harrachstraße 15, 4020 Linz  
+43 (0)732 / 77 77 56  
office@krebshilfe-ooe.at  
ZVR 983131317

krebshilfe-ooe.at